حکومەتا هەرێما کوردستانێ – عیراق
وەزارەتا پەروەردێ
ڕێڤەبەریا گشتی یا پرۆگرام و چاپەمەنییا

ڕێبەرێ مامۆستایێ پەروەردەیا وەرزشی

بــۆ پــۆلێــن

حەفتێ بنەڕەت تا دووازدێ ئامادەیی

ئامادەکرن

د. علی قادر عوسمان   د. عاسی فاتح وەیسی

م. ئەحمد باهائەدین

هاتییە کرمانجیکرن ژ لایێ

جمال طیب عبدالرحمن   بهزاد غفار حفظ الله

سفر محمد محمد   نهاد ابراهيم رشيد

سمير محمد علي   حكيم حسين يوسف

محمد نبي صالح

پێداچوونا زمانی   پێداچوونا زانستی

محمد حسن سعيد محمد   سمير عبدالعزيز حجي

چاپا سێیێ   ٢٧١٥ کوردی   ٢٠١٥ زایینی   ١٤٣٦ مشەختی

سەرپەرشتێ زانستی یێ چـاپێ: جمال طيب عبدالرحمن

سەرپەرشتێ هونەری یێ چـاپێ: عثمان پيرداود كواز - سعد محمد شريف صالح

تايپكرن: زبير خـــالد سـفر

ديــزاين: هلال عابد رمضان

بـــەرگ: ئـاری محسن أحمـد

بناڤێ خودایێ مەزن ودلۆڤان

بێگومان ژیان ب گشتی بێ بەرنامە نابیت و هەمی کار پێدڤی ب نەخشەکێشان وپلاندانانێ هەیە هەتا ئەگەرێت سەرکەفتنێ بێنە مسۆگەرکرن. پەروەردا وەرزشی کو لایەنەکێ بەرفرەهێ ژیانێ ب خۆڤە دگریت پێدڤی ب رێنمایی وپلانا تایبەت هەیە. هەتا ئارمانجێت باش بدەستڤەبێن.

ژبەر راستڤەکرنا یاسایێت یارییا یێن بەردەوام ژبەر هندێ پێدڤی بوو کو ڤێ پەرتوکێ پێداچونەك بۆ بێتە کرن بۆ نویکرنا زانستا ب شێوەکی کو بگونجێت دگەل ڤی چەرخی.

هیڤیدارین مامۆستایێن پەروەردا وەرزشی یێن بەرێز مفایەکی ژڤێ پەڕتۆکێ وەرگرن ب شێوەکی کو هەڤکارێ وان بیت ل ڕوییێ زانستی و زمانی وکریاری داکو زاراڤێن خۆ بکەینە ئێك و بنەمایەکێ بنەرەتیێ بەراهیێ دارێژین بۆ پاشەروژێ. ئەم هەمی ل هەر ئاستەکی بین مە پێدڤی ب زانیارێت پتر و نویکرنا زانیارییێت خۆ هەیە. داکو پاشنەکەڤین ژ چەرخا زانستییا هەڤچەرخ.

ئەڤ پەڕتوکە ژی مە دکەتە هەڤالێ دگەل زانیاریان ڤێجا هیڤیدارین مە خزمەتەکا ڤی بواری کربیت وهاریکارییەك بۆ مامۆستایێن پەروەردا وەرزشی یێن بەرێز پێشکێشکربیت.

لیژنا پێداچوونێ

ئارمانجێت پەروەردا وەرزشی
ل قونتاغێن حەفتێ و هەشتێ و نەهێ

ل بوارێ زانست و زانیاریـان : فێرکرنا قوتابیان وخویندکاران ب کارزانی و بەرنامە وپرۆگرامێ یارییێت پەروەردا وەرزشی کو رەوشنبیرییەکا وەرزشی یا کشتی بدەتێ.

ل بوارێ دەروونی (نفس): گەشە پێدانا حەزێن وەرزشی وهاندانا ڤێ حەزێ بۆ بجهئینانا کریارا چالاکیێت وەرزشی دناڤ قوتابخانە و دەرڤەی قوتابخانێدا گەشە پێدانا گیانێ رێبەری وریڤەبەرییێ ل دەف قوتابیان ل دەمێ یارییێت وەرزشی و پویتە دان ب جڤاك و خوشەویستی تیپا خۆ و گرنگی پێدان و گەشەکرنا حەزا وەرزشی.

ل بوارێ بزاڤێ: گەشە پێدانا راهێنانا وفێرکرنا قوتابیان ب بنەمایێن بنەڕەت و کارزانییێت یارییێت وەرزشی وهندەك پلانێن هونەری یێت یارییێت تاکی تیپی (الفردی والفرقی) بجهئینانا ڤان یارییان کو دگەل ژییێ وان یێ گونجاییبیت ژ دەرڤەی پۆلێ. هەروەسان پیتەدان ب وان راهێنانان کو دبنە ئەگەرێ ب هێزکرنا زەڤلەکێت قوتابیان دڤێ قوناغێدا.

ئارمانجێت پەروەردا وەرزشی
ل قوناغا ئامادەیی

ل بوارێ زانست وزانیاریـان : ئاگەهدارکرنا قوتابیان ب وان گوهۆڕینێت ب سەر زەڤلەکێت واندا تێن ل قوناغا سنێلەییدا رێنماییا وان بکەن بۆ ب کارئینانا شێوازی دروست ل دەمێ بجهئینانا یارییێت وەرزشی و ئاگادارکرنا قوتابیان ب زێدەبوونا هشیاری و رەوشنبیرییا گشتی یا وەرزشی وان ب ئەگەرێ پێدانا یاسایا یارییێت وەرزشی بۆ قوتابی و خویندکاران ل دەمێ بجهئینانا بەریکانانێدا.

ل بوارێ دەروونی : گەشەکرنا بارێ دەروونی ل دەمێ ئازریانێ دیارییان و بەریکانێت وەرزشیدا گەشەکرنا گیانێ رابەرییێ لدیف قوتابیان کو پشێن خۆڕاگرن و ئارامبن ل دەمێ ئازریانێ ل یارییێت وەرزشی. هەروەسان گەشە پێدانا لایەنێ ڤیانا وولات و نیشتمانی ل دەمێ بجهئینانا یاری وبەریکانێت وەرزشی.

ل بوارێ بزاڤێ: گەشە كرن وزێدەكرنا كاردانەڤێ (رد الفعل) وگەشەكرنا كارزانییێت بزاڤێ كوب ئەگەرێ مەشقكرن و يارییان ولايەنێت هۆنەری بۆ شيانێت وەرزشی ب دەستڤە دئێن.

يەكێت پرۆگرامی (مفردات المنهج)

پرۆگرامێ جمناستيك

بۆ قوناغێن حەفتێ و هەشتێ و نەهێ

پۆلا حەفتی :

١- بزاڤێت سەر ئەردی: پێداچونەك ب بزاڤێت بەراهیێ. قولوپینك (الدحرجه) بۆ پێشڤە. ب پێ یێ ڤەكری -قولوپینك بۆ پاشڤە -راوەستان ل سەر هەردوو دەستا.

قولوپینك بۆ پێشڤە (الدحرجه)

٢-هەسپێ داری (المهر) بلندی (١)م

خۆهاڤێتن ب پێیێت ڤەكری.

خۆ هاڤێتن ب پێیێت گرتی.

٣-سندوق: خۆ هاڤێتن ب پێیێت ڤەكری

هاڤێتن ب چەمیایی پێیێت گرتی بۆ ژناڤدا (القفز المتكور داخلا)

٤-بەربەستا هەڤسەنگ: (عارضة التوازن) ڕێڤەچوون ل سەر (ڕایەلێ) ل بلنداهیا ٧٠سم ڕێڤەچون ل سەر (رایەلێ) دگەل گرتنا پارچەدارەكی ب دەستی. پاشی هاڤێتنا داری بۆ سەری وڤەگرتنا وی. ڕێڤەچوون ل سەر رایەلێ پشتی خوزڤراندن (١٨٠°). رێڤەچوون ل سەر رایەلێ دگەل بلندكرنا هەردوو دەستا بۆ رەخان پشتی لڤينا ئێك پێی بۆ پاشڤە.

رێڤەچوون ل سەر رایەلێ پشتی بلندكرنا هەردوو دەستان بۆ تەنشتان وچەماندنا چوكان و زڤرین بۆ (١٨٠°).

تێبینی: رێكا ب سەركەفتی ب (رایەلێ) خۆهلاویستنا هەڤسەنگ (التعلق الاتزانی) كێڤریشك - سیاربوون.

راهێنانا هەفسەنگ

رێکا هاتنا خارێ ل سەر رایەلێ (یاریزان دگەل هەژاندنا (مرجحه) پێی -هاڤێتنا وەکی ستێرێ -کارت ویل -زڤراندنێ دروست بکەت ل هەوای).

تێبینی: هەکە ل قوتابخانێ رایەلا هەفسەنگ نەبوو ئەڤ بزاڤە ل سەر پاندێرەکێ (مصطبة) تێنە بجهئینان.

٥-چالاکییا (ایقاعی) و دەمدار بۆ کچان:

١-جورێت رێڤەچوونێ -رێڤەچوونا ڤیستەڤالیا وەرزشی (الاستعراض الرياضى) ڕێڤەچوون ل سەر شەیێت پێی.

٢-غاردان بۆ پیشڤە -بۆ تەنشتان -بۆ پاشڤە -ب سێگاڤ.

٣-شێوێ نەلڤاندنا -هەردوو دەستان ل راوەستانێ -ل رێڤەچوونێ -ل غاردانێ.

٤-ل سەر ئیشقلکی (خطوة الحجل) خشاندن بۆ تەنشتێ -(پێنگاڤا خشاندنێ بۆ تەنشتان و پێشڤە و پاشڤە ئێك ل دویف ئێك) مامۆستا دێ زنجیرەکا ڤان بزاڤا دەتە قوتابیان ئەو قوتابییێت سەرکەفتی دێ هنێرتە (بنگەهێ تایبەت) بۆ مەشقکرنێ.

پۆلا هەشتێ:

١- بزاڤێت سەر ئەردی:

١-پێداچوونا بزاڤێت بەراهیکێ.

٢-قولوپینك (الدحرجه) -(راوەستان -هەردوو دەست بۆ پێشڤە -قولوپینك بۆ پێشڤە)

٣-زنجیرەکا بزاڤێت سەر ئەردی پێکهاتبن ژ پێنج بزاڤان.

٢- هەسپێداری (المهر):

١-خۆ هاڤێتنا چەماندی (القفزه المنحنیه)

٢-خۆ هاڤێتنا پێیێت ڤەکری.

٣- سندوق:

١-خۆ هاڤێتن ب پێیێت ڤەکری بۆ کوران ودانانا سندوقێ ب درێژی.

٢-خۆ هاڤێتنا چەماندی وب جویکرنا پێیان (ل سەر سندوقێ ب فرەهی)

٣-خۆ هاڤێتنا چەماندی بۆ کوران و (دانانا سندوقێ ب فرەهی)

٤- رایەلا هەڤسەنگ (عارضة التوازن):

١-رێڤەچوون ل سەر رایەلێ ب وەرگرتنا شێوێ تەرازیێ.

٢-رێڤەچوونا بلەز ل سەر رایەلێ.

٣-رێڤەچوون ل سەر رایەلێ ب نیڤ چەماندنا چوکان.

٤-زنجیرەکا بزاڤان ل سەر رایەلێ ژ بزاڤێت بەراهیکێ دگەل چاڤدێریا هاتنا خار و سەرکەفتنێ ل سەر رایەلێ ب شێوەکێ هونەری.

پۆلا نەهێ:

١- بزاڤێت سەر ئەردی:

پێداچوونا بزاڤێت بەراهیکێ - خۆ هاڤێتن ل سەر هەردوو دەستان بۆ پێشڤە بجهئینانا بزاڤان (کارت ویل) بۆ چەند جارەکان.

٢- هەسپێداری:

١-خۆ هاڤێتن ل سەر (دانانا سندقێ ب فرەهی)

٢-خۆ هاڤێتن ل سەر هەردوو دەستان (ب فرەهی)

٣- سندوق:

دووبارەکرنا بزاڤا خۆهاڤێتنێ ب پێیێت ڤەکری و پێیێت گرتی.

٤- رایەلا هەڤسەنگ: (عارضة التوازن)

زنجیرەکا بزاڤان ل سەر رایەلێ.

پروگرامێ جمناستیکێ بۆ قوناغا ئامادەیی

پۆلا دەهێ:

ئێکێ: بزاڤا سەر ئەردی

١-قولوپینك بۆ پێشڤە ژ راوەستانێ ⟵ راوەستان ل سەر هەردوو دەستان

٢-تەرازی (میزان أمامی) پاشی قولوپینك بۆ پێشڤە.

٣-خۆ هاڤێتنا عەرەبی (القفزه العربیه).

٤-خۆ هاڤێتنا عەرەبی ژ سێ پێنگاڤان -قولوپینك بۆ پێشڤە ⟵ راوەستان ل سەر هەردوو دەستان.

تەرازی بۆ پێشڤە

دووێ: هەسپێداری (المهر):

١-خۆ هاڤێتن ب جوت كرنا هەردوو پێیان.

٢-خۆ هاڤێتنا عەرەبی ل سەر هەسپێداری.

سیێ: سندوق:

١-خۆ هاڤێتن ب پێیێت ڤەكری ل سەر سندوقێ (دانانا سندوقێ بدرێژی)

٢-خۆ هاڤێتن ب پێیێت گرتی ل سەر سندوقێ (دانانا سندوقێ بدرێژی)

چارێ: ئامیرێ هلاویستنێ و تەریب (عوقلة ومتوازی).

١-گرتنا هلاویستیێ (عوقله) ب لایێ پێشقه دەربارەی گرتنێ ب هەردوو دەستا ←—— دروستكرنا هێزوكێ (مرجحه) و هاتنا خار ژ پێشقه.

٢-ئامیرێ تەریب (متوازی) خۆ هلاویستن ب هەردوو بنكەفشان (التعلق الابطي) ←—— راوەستان ل سەر ملان. قولوپپینك (دحرجه) ←—— روینشتن ب ڤەكرنا هەردوو پێیان ←—— هاتنا خار.

پۆلا یازدێ:

ئێكێ: بزاڤێت سەر ئەردی:

١-پێداچوون ب قوناغا پێشیێ

٢-زنجیرەك ژ راهێنانێت پێشیێ بۆ نموونە:

(ڕاوەستان ⟵ تەرازی (میزان) -قولوپینك بۆ پێشڤە ⟵ ڕاوەستان)

قولوپینك بۆ پێشڤە ⟵ ڕاوەستان ⟵ قرین (غگس) ⟵ ڕاوەستان.

قولوپینك بۆ پیشڤە ⟵ ڕاوەستان ل سەر هەردوو دەستان ⟵ ڕاوەستان

كارت ویل (عجله بشریه) خۆ هاڤێتنا عەرەبی (قفزه عربیه).

قولوپینك (الدحرجه) بۆ پاشڤە

دووێ: هەسپێداری (المهر):

بجهئینانا وان راهێنانان ئەوێ ل پۆلا دەهێ هاتین دگەل زێدەكرنا بلنداهیا هەسپێداری.

سیێ: سندوق:

١-خۆ هاڤێتنا سەر سندوقێ (دانانا سندوقێ ب فرەهی) سێ تەخە (٣ طبقات)

٢-خۆ هاڤێتنا ب هەردوو دەستان (قفزه الیدین) دانانا سندوقێ ب فرەهی ⟵ سێ تەخە (٣ طبقات)

٣- كارت ویل (العجله البشریه) داناناسندوقێ ب درێژی - هلاویستی (عوقله) ⟵ زڤراندن ⟵ ڕاوەستان زڤراندنەكا بچویك بۆ پێشڤە ⟵ هاتنا خار.

ئامیرێ تەریب (متوازی) خۆ هلاویستن ب بنكەفشان (التعلق الابطي) ⟵ ڕاوەستان ⟵ ڕاوەستان ل سەر ملان ⟵ قولوپینك (دحرجه) ⟵ لێدانا هەردوو پێیان ب ڤەكری ب رایەلێ -زاڤراندن بۆ پێشڤە ⟵ زڤراندن بۆ پێشڤە -هاتنا خار ب نیڤزڤڕین (الهبوط بنصف دورة).

پۆلا داوازدێ:

ئیکێ: سندوق:

١-خۆ هاڤێتن ب هەردوو دەستان -دانان سندوقێ ب درێژی هەمی تەخێت سندوقی (كافة الطبقات)

٢-خۆ هاڤێتنا عەرەبی (القفزه العربيه) دانانا سندوقی ب درێژی ب هەمی تەخێت سندوقێ.

دووێ: ئامیرێ هلاویستنێ وتەریب (عقله ومتوازی):

هلاویستیا (عقله) نزم ⟵ رێڤەچوون بۆ هلاویستیێ (گرتنا هلاویستیێ) ⟵ جهگیرکرنا لەشی زڤراندنەکا بچووك بۆ پێشڤە -هاتنا خار.

ئامیرێ تەریب (متوازی) (خۆ هلاویستن) ب بنکەفشان (التعلق الابطي) ⟵ راوەستان ⟵ راوەستان ل سەر ملا -زڤراندن -هاتنا خار.

تێبینی:

١-بجهئینانا هەمی پرۆگرامێ یارییان ل دەمی مەشقکرنا تیمێت قوتابخانا وخاندنگەهان.

٢- گوتنا یاسا ودیرۆکا جمناستیکێ بۆ قوتابیان رۆژێت سرو سەرما ئان ل وان رۆژێن کاودان نەدگونجایبن.

پرۆگرامێ یارییا تەپا باسکت بۆلێ
بۆ قوناغێن حەفتێ و هەشتێ و نەهێ

پۆلا حەفتێ:

١-گرتنا پێ ب هەردوو دەستان.

٢-باسدان ل ئاستێ سینگی دگەل گرتنا تەپێ ب هەردوو دەستان.

٣-یاریکرن ب تەپێ (تەپ تەپە) (المحاورە) ل بارێ ڕاوەستانێ.

ئەنجامدانا کریارا تەپ تەپێ

٤-یاریکرن ب تەپێ (تەپ تەپە) (المحاورە) ل بارێ بزاڤێ.

٥-هاڤێتنا تەپێ بۆ سەلکێ (التهدیف) ژ ڕاوەستانێ.

٦-هاڤێتنا تەپێ بۆ سەلکێ (التهدیف) ب ئێك دەست ژ ڕاوەستانێ.

٧-یاریکرن ب شێوێ ٣×٣ ل سەر ئێك سەلك.

تێبینی: ڕاهێنانێت لەشی گەرمکرنێ پێدڤییە وان بزاڤان ڤەگریت کو مفای بگەهینتە باسکت بۆلێ. وەکی لەزاتی وڕاوەستان ب ئێك هژمار ل دەمێ غاردانێ ئان ب دوو هژماران و گوهوڕینا شێوێ غاردانێ ژ لایەکی بۆ لایەکی دی.

پۆلا هەشتێ:

١-یاریکرن ب تەپێ (تەپ تەپە) ل بزاڤێ (گوهۆڕینا ڕێژا غاردان و ڕاوەستانێ) (المحاورە)

٢-یاریکرن ب تەپێ (تەپ تەپە) ب کارئینانا هەردوو دەستان ڕاست وچەپ.

٣-یاریکرن ڤەگەریایی (المرتدە) ب هەردوو دەستان ژ ڕاوەستان وبزاڤێ.

٤-راهێنانا بزاڤا یاریکرنێ (تەپ تەپە) (محاورە) پشتی پاسدانێ. پاسدان و بزاڤا وەرگرتنا تەپێ جارەکا دی پشتی وەرگرتنا جهەکێ دی ل گوڕەپانێ.

٥-تەپ هاڤێتن بۆ سەلکێ ب یەك دەست دبزاڤێدا ژلایێ ڕاست وچەپێ.

٦-بنەمایێت هێرشکرنێ دژی بەرگریکرنا یاریزانی.

پاسا ڤەگەراندی

پۆلا نەهێ:

١-هاڤێتنا تەپێ بۆ سەلکێ ب یەکدەست ژ بزاڤێ ل هەردوو لا راست و چەپ.

٢-پاسدانا درێژ (المناولە الگویلە) ب یەکدەست بۆ یاریزانەکێ ڕاوەستای.

٣-پاسدانا دویر ب یەکدەست بۆ یاریزانەکێ ل بارێ بزاڤێدا بێت.

٤-تەپ تەپە کرن ئێك بەرامبەر ئێکی (چەوانیا دەرباز بوونێ ژ بەرگریکرنێ ب خاپاندن پشتی تەپ تەپە کرنێ (المحاورە).

٥-بەرگریکرنا یاریزانی بەرامبەر یاریزانی (بزاف بۆ پێشڤە بۆ هەردوو تەنشتان وپشتێ)

٦- راهێنانا (هویر) (ترکیز) کو دبەرژەوەندیا وێ ڕاهێنانێدایە ئەوا دایە یاریزانی ل قوناغا چارێ و پێنجێ.

٧-بجهئینانا یارییا سەلکێ.

تێبینێ: چەند بابەتەکێن یارییا باسکت بۆلێ و دیرۆکا وێ یارییێ دێ دەنە قوتابیان دکاودانەکیدا کو نەشێن ب شێوەکێ کریاری ژ دەرڤەی پۆلێ بێتە بجهئینان.

هاڤێتنا تەپێ بۆ سەلکێ ژ خۆهاڤیتنێ

هاڤێتنا تەپێ ژ ڕاوەستان

پڕۆگرامێ یارییا باسکت بۆلێ (سەلکێ)
بۆ قوناغا ئامادەیی

پۆلا دەهێ:

١-پێداچونەکا ب لەز ب هەمی جورێت پاسدانێ (أنواع المناولات).

٢-هاڤێتنا تەپێ بۆ سەلکێ شێوێ رەڤاندنێ (التهدیف الخطاڤی).

٣-هاڤێتنا تەپێ بۆ سەلکێ بەیەکدەست ژ خۆ هاڤێتن و جهێت جودا جودا.

٤- لڤاندنا پێیێ جیهگیر (الارتکاز) ل رێڤەچوون و غاردانێدا.

٥-لڤاندنا هەردوو پێ و دەستان ب شێوێ بەرگریکرنێ (ئێك یاریزان).

٦-راهێنانا هێرشکرنێ دژی بەندکرنێ (تمارین هجومیه علی الحجز) وجورێت کریارا ئێك و دوو بڕینێ (القطع).

٧-راهێنانێت جودا جودا بۆ بەرگریکرنێ ژ دەڤەرا زونێ.

٨- هێرشکرنا ب لەز و چەوانیا هێرشکرنێ (پشتی وەرگرتنا تەپێ پشتی تۆمارکرنا خالان و پاسدانا تەپێ.

٩-دانانا پلانا هێرشکرنێ دژی بەرگریکرنا یاریزانی بەرامبەر یاریزانی و دژی بەرگریکرنێ ژ دەڤەرێ.

١٠-بجهئینانا یارییەکا ئاسایی ل تەپا باسکت بولێ

پۆلا یازدێ:

١-دانانا راهێنانێت ركەبەریێ (منافسه) بۆ بجهئینانا هەمی جورێت پاسدانێ.

٢-هاڤێتنا تەپێ بۆ سەلكێ ب هەردوو دەستان ل هنداف سەری.

٣-هاڤێتنا تەپێ بۆ سەلكێ ب یەكدەست ژ خارێ پشتی وەرگرتنا دوو پێنگاڤان.

٤-بەرگریگرنا تاكە كەسی (الدفاع الفردی) دژی دوو هێرشكەران.

٥-هێرشبرنا بلەز.

٦-بجهئینانا یارییا سەلكێ (باسكت بۆل) دگەل شرۆڤەكرنا برگێت یاسایا یارییا سەلكێ (باسكت بول).

پۆلا دوازدێ:

١-پێداچوونەكا بلەز بۆ هەمی جورێت پاسدان و هاڤیتنێ بۆ سەلكێ.

٢-بەرگریكرن ژ دەرڤەێ (دفاع المنطقة).

٣-بەرگریكرن ئێك بەرامبەر ئێك.

٤-پلانا هێرشبرنێ دژی بەرگریكرنێ ئێك بەرامبەر ئێك و بەرگریكرن ژ دەرڤەێ.

٥-بەرگریكرن دژی هێرشا بلەز (٢ دژی ٣).

٦-بجهئینانا یارییا سەلكێ (مزاولە اللعبە).

تێبینی: زێدەكرنا (گۆتنا) برگێت یاسایا تەپا سەلكێ ودیرۆكا ڤێ یارییێ بۆ قوتابیان بێتە گۆتن ل رۆژێت سار و سەقایێ نەگونجای.

هندەك ژ جۆرێت هاڤێتنێ بۆ سەلکێ

پاس دانا ڤەگەريايى - بلوك - چەوانيا تەپ گرتنێ
1
2
3

پرۆگرامێ يارييا تەپا دەستى

پۆلا حەفتى:

١-وەرگرتنا (گرتنا) تەپێ ب هەردوو دەستان ڕاوەستان و زێدە لڤينێدا.

٢-پاسدان ژ هنداڤ سەرى ب يەكدەست ل لڤينێ.

٣-هاڤێتنا تەپێ بۆ گولێ ژ هنداڤ سەرى ل لڤينى.

٤-جۆرێت راهێنانێت لێكداى (مركبە) بۆ هەمى بنەمايێت سەرى.

٥-بەرگريكرن ژدەڤەرا (٦-چونە ، ٥-١).

٦-ڕاوەستانا گۆلچى.

٧-شرۆڤەكرنا هندەك ژ برگێت ياسايا تەپا دەستى.

٨-بجهئينانا يارييەكا ئاسايى.

پۆلا هەشتێ:

١-راهێنانا لێكدای (مركبه) بۆ بنەمایێت دەسپێكی.

٢-راهێنان بۆ بەرگریكرنا تاكە كەسی.

٣-راهێنانا وەرگرتن و هاڤێتنا تەپێ بۆ گولێ دگەل هەبوونا بەرگریكاری (مدافع).

٤-پلانا هیرشكرنێ ب كوم (٣-٣ ، ٤-٢).

٥-شرۆڤەكرنا هندەك برگێت یاسایێ.

٦-بجهئینانا یارییەكا ئاسایی.

پۆلا نەهێ:

١- هاڤێتنا تەپێ بۆ گۆلێ دگەل خۆ ئێخستنێ و بەرچاڤ وەرگرتنا فێربوونا راهێنانا نمره ب نمره (التدريج).

٢-هێرشبرنا بلەز.

٣-راهێنانا لێكدای بۆ هەمی بنەمایێن دەسپێكی.

٤-مەشقكرنا گۆلچی.

٥-پویتە پێدانا زێدەتر ب پلانا بەرگریكرنێ و هێرشبرنێ ل یاریكرنێ ل نێڤگۆرەپانێ.

٦-پویتە پێدان ب هندەك برگێت گرنگ یێت یاسایێ.

٧-بجهئینانا یارییێ.

پرۆگرامێ یارییا تەپا دەستی
بۆ قوناغا ئامادەیی

پۆلا دەهێ:

١-مەشقپێکرنا گۆلچی دروستکرنا ئاستەنگا نزم ل هەردوو لا و ئاستەنگا بلند (الصد الواطئ- الصد العالي).

٢-هاڤێتنا تەپێ بۆ گۆلێ ژ کوژییێت لایێ راستێ وچەپێ (زاويه اليمين واليسار).

٣-هاڤێتنا تەپێ بۆ گۆلێ ل بارێ غاردانێ وپشتی وەگرتنا تەپێ ژ پاسەکا درێژ.

٤-راهێنانا بەرگریکرنێ (دروستکرنا دیوارێ رەخا و بلند).

٥-پاسدان ژ ناڤبەرا دوو یاریزانا ل لڤینا بلەز پشتی هاڤیتنێ بۆ گۆلێ.

٦-بەرگریکرن (٢ -دژی-٣) ب هەبوونا یاریزانەکێ هێرشبەر ل سەر بازنێ.

٧-شرۆڤەکرنا هندەك برگێت یاسایێ.

٨-بجهئینانا یارییێ.

پۆلا یازدێ:

١-پاسدان پشت سەری ل ناڤبەرا دوو یاریزانا

پاسدانا تەپێ ژ پشت سەری

٢-راهێنان مەشقپێکرنا گۆلچی.

٣-پاسدان ژناڤبەرا دوو یاریزانێت ئێك و دووبڕ ل پێش گۆلێ پشتی هاڤێتنێ بۆ گۆلێ.

٤-لێدانا سزا (لێدانا ٧ مەتری)

٥-هێرشبرنا بلەز ژلایێ یاریزانانڤە ب هەبوونا یاریزانەکێ بەرگریکەر.

٦-هاڤێتنا تەپێ بۆ گۆلێ دگەل خو هاڤێتنێ بۆ سەری ب دانانا رایەلێ (عارضة) ل بلنداهییا ئێك مەتر وشێست سانتمەتر (١،٦٠)م وهاڤێتنا تەپێ بۆ گۆلێ ژ سەریڤە.

٧-بەرگریکرن ژ دەڤەرا (٣-دژی-٤) ب هەبوونا یاریزانێ جهگیر (ارتکاز) ل سەر بازنێ.

٨-شرۆڤەکرنا هندەك برگێت یاسایێ.

٩-بجهئینانا یارییەکا ئاسایی.

پۆلا دوازدێ:

١-پاسدان دگەل خۆ هاڤیتنێ ل ناڤبەرا دوو یاریزانان (لڤین بۆ ئێك لا)

٢-هاڤێتنا تەپێ بۆ گۆلێ دگەل خۆ هاڤێتنەکا بلند، بلنداهییا رایەلێ (عارضة) ٢م و هاڤێتنا تەپێ بۆ گۆلێ ژ سەریڤە.

هاڤێتنا تەپێ بۆ گۆلێ دگەل خۆ هلاڤێتنا بلند

٣-هیرشبرنا بلەز ب سێ یاریزانان.

٤-هێرشبرنا بلەز ب سێ یاریزانان دژی یاریزانێن بەرگریکەر.

٥-بەرگریکرن ل گۆڕەپانێ (٦-دژی-چونە)

٦-لڤین و هێرشبرنا (٥-١)

٧-یاریکرنا ئاسایی.

٨-شرۆڤەکرنا هندەك ژ برگێن یاسایا تەپا دەستی.

پرۆگرامێ یارییا تەپا ڤۆلی بۆلێ
بۆ قوناغێن حەفتێ وهەشتێ و نەهێ

پۆلا حەفتێ:

١-هنارتنا (سێرف) (الارسال) ل ژێرڤە (بەرامبەر)

هنارتنا سیرڤی ل ژیرڤە

٢-پاسدان (مناولە) بۆ پیشڤە ل سەر سەری.

٣-پێشوازیکرن (استقبال) ژ سیرڤی ب هەردوو باسکان.

٤-هندەك پلانێت سادە وەکی لڤینا یاریزانان دناڤ گۆڕەپانێدا.

٥-یاریکرن (اللعب).

٦-شرۆڤە کرنا چەند بڕگەیێن یاسایێ (قانون) یارییا تەپا ڤۆلی بۆلێ.

پۆلا هەشتێ:

١-دووبارەکرنا کارزانییێت پێشیێ بنەڕەت (المهارات الاساسیه السابقه).

٢-هنارتنا سێرڤێ (الارسال) تەنسێ.

٣-پێدانا کارزانییێت تاکە کەسی ییێت پێدڤی (المهارات الفردية الضرورية)

٤-فێرکرنا لێدانا ب هێز (الکبس) هەکە چێبیت دگەل هەبوونا بەرگرییێ (بلوك).

٥-یاریکرن و شرۆڤەکرنا چەند بڕگێت یاسایا (قانون) یارییێ.

پۆلا نەهێ:

١-دووبارە كرنا چەند كارزانییێت پێشیێ.

٢-جەختكرن ل سەر لێدانا ب هێز (الكبس) وبەرگری (بلوك)

٣-فێركرنا هێرشبرنێ (الهجوم) ل بارێ بلند ونزم.

٤-هنارتنا سێرڤا رەڤاندی (الارسال الخطائي).

٥-چەند پلانێت بەرگریكرنێ (بعض الخطط الدفاعية) وهێرشبرنا سادە.

٦-یاریكرنن (اللعب).

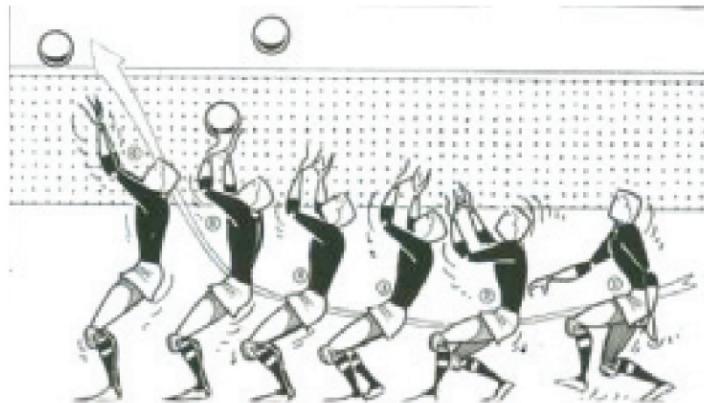
تێبینی : ل دەمەكی كو دەرفەت نەبیت بۆ وانێت كریاری. دڤێت مامۆستا چەند بابەتێن سادە ژ یاسایێ و دیرۆكا یارێن. ژبلی وان بابەتان ئەوێن پێشیێ هاتینە گۆتن بۆ قوتابیان.

پرۆگرامێ یارییا تەپا ڤۆلی بۆلێ
بۆ قوناغا ئامادەیی

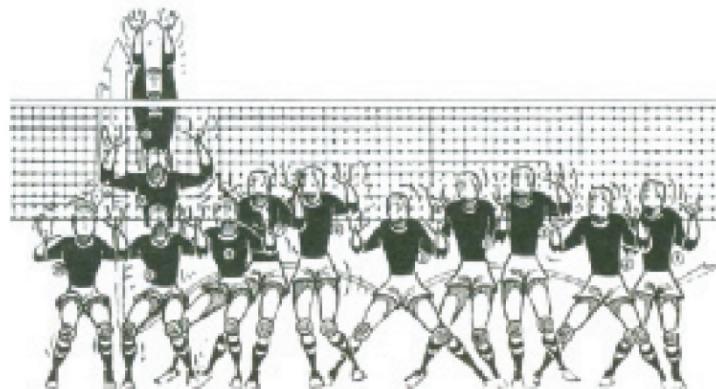
پۆلا دەهێ:

١-دووبارەکرنا چەند کارزانییێت پێشیێ.

٢-پاسدان بۆ پشتڤە (المناوله الخلفيه).

٣-بلند کرن بۆ سەری (المناوله العاليه).

٤-بەرگرییا دیواری (بلوك) ب ئێك یان دوو یاریزان یان سێ یاریزان (دفاع الفردی الجماعی).

٥-یاریکرن دگەل شرۆڤەکرنا یاسایا (قانون) یارییێ ب درێژی.

٦-بەرگیری ب کوم. (الدفاع الجماعی) بەرگرییا ئێکسەر ل سەر توری.

٧-هێرشکرن (الهجوم) ب هەمی جۆرا ن بۆ لایێ چەپێ ویێ ڕاستی-لێدانا ب هێز (الضربة الساحقة).

٨-پیتە دان ب پێشوازییا ئێکێ (الاستقبال الاول) ژ تەپێ و گەهاندن (التوصيل) بۆ یارێزانێ بلندکەر (الرافع) و لڤین بۆ بارەکێ دی.

پۆلا یازدێ:

١-بلندکرنا نزم (الرفع الواطئ).

٢-لڤینا دروست ب مەرەما پڕکرنا ڤالاتییان (التغطیة) ل دەمێ ڕابوونا هێلا پێشییێ ژ بەرگریکرنێ (بلوك).

٣-زڤڕاندنا تەپێ ب فڕین لسەر ئەردی (غطس).

٤-بەرگریکرن (بلوك) ب سێ یاریزانان (الدفاع الجماعی).

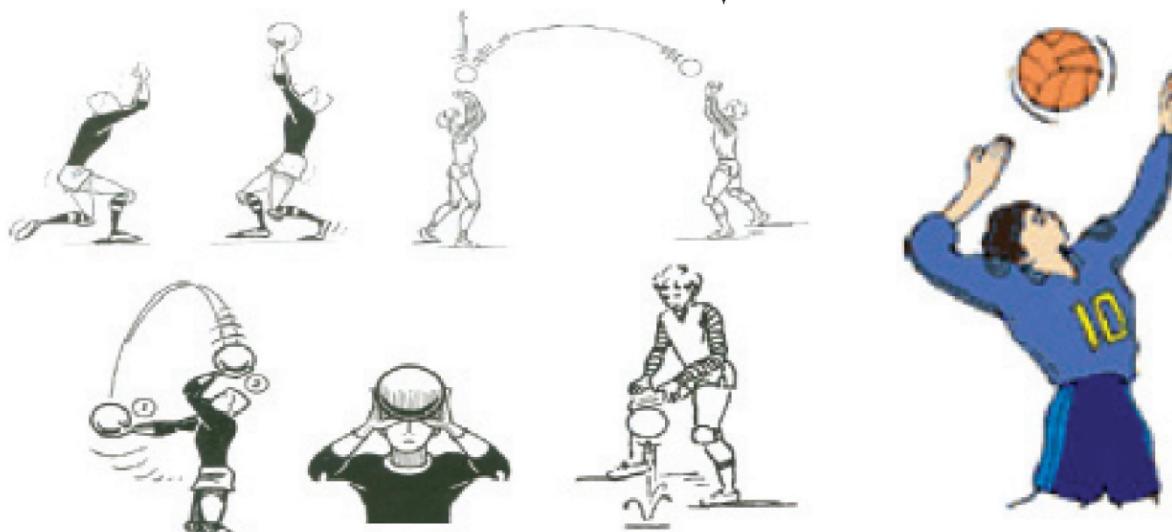
٥-پلانا بەرگریکرنا هەڤپشك -بەرگریا پاشییێ وپێشییێ و رەخا.

٦-هێرشبرنا دەملدەست (الهجوم السریع).

پۆلا دوازدێ:

١-بلندکرنا کڤانەیی (الرفع المقوس).

٢-یاریکرن -بەرگیریکرن (الدفاع) ب هەمی جۆران -هێرشبرن (الهجوم) ب هەمی جوران.

٣-بەردەوامبوون ل کریارا کارزانییێت بنەڕەت (المهارات الاساسیه) ل یاریکرنێ.

تێبینی: ل وی دەمێ کو ماوە نەبیت بۆ وانا کریاری. دڤێت مامۆستا بابەتێن ئەکادیمی یێت سادە ژ یاسایێ و دیرۆکا یارییێ (تاریخ اللعبه) شرۆڤەبکەن بۆ قوتابیان.

پرۆگرامێ گورەپان ومەیدانێ
بۆ قوناغێن حەفتێ و هەشتێ ونەهێ

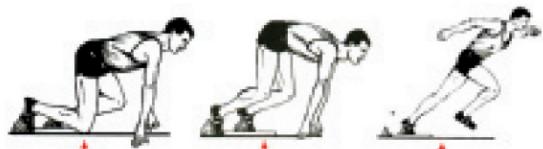
پۆلا حەفتێ:

دەستپێکا غاردانێ (زاغ دان (٥×٥م)

غاردانا پوستەی (دانەڤە و وەرگرتن) (٤×٥٠م).

غاردانا ئاستەنگ: ڕاهاتن ل سەر هونەری (تکنیك) ئاستەنگ بلندی (٣٠سم ، ٥٠سم).

٢-پالدان و هاڤێتن:

پاڵدانا پارسەنگی (قذف الثقل) فێرکرنا پاڵدانا پارسەنگێ بجویك وسڤك.

فێرکرن و پاڵدانا پارسەنگی ژ راوەستان (الپبات) وراهێنان ل سەر هاڤێتنا تلپی (رمي القرص) (ب کارئینانا بازنا لاستیکی یا سڤك). وب کارئینانا چەند راهێنانەکان و راهاتنا بەراهیێ بۆ لڤینی.

هاڤێتنا تلّپی

پالدانا پارسەنگی

٣-خۆ هاڤێتن:

أ-ئێکگاڤی ب رێکا هلاویستنێ وب کارئینانا مەودایێ غاردانا تمام.

ب-خۆ هلاڤێتنا بلند -ب ڕێکا زینی (سرجی).

تێبینی: **شرۆڤەکرنا یاسایا وان یارییان ئەوێت قوتابیان وەرگرین ب شێوەکێ گشتی.**

پۆلا هەشتێ:

١-غاردان ب هەمی جۆران گەشەکرنا غاردانا درێژ ب رێکا رێڤەچوون وغاردانێ زێدەیە.

٢-غاردانا بلەز: مەشقکرن ل سەر گەشەکرنا لەزاتییێ ب رێکا غاردانا پوستەی (٤×١٠٠م).

٣-غاردانا ئاستەنگ: ژ هێلا دەستپێکێ هەتا ئاستەنگا دووێ وبلندییا ٥٦سم.

٤-پالدانا پارسەنگی: فێرکرنا قوتابیان ل سەر رێکا ڤەگوهاستنێ (خشاندنا پێیێ پاشیێ).

٥-هاڤێتنا تلپی: رێکا لڤینێ دگەل تلپی.

٦-ئێکگافی: ب کارئینانا غاردانا تمام و (جەخت) کرن ل سەر رێڤەچوون ل هەوای.

٧-سێگافی: فێرکرنا چەند راهێنانان ل یارییا سێگافی.

٨-خۆ هلاڤێتنا بلند: ب کارئینانا رێکا زینی (سرج) ب ٩ پێنگاڤان.

٩-خۆ هلاڤێتنا ب داری: راهێنان ل سەر هەلگرتنا داری و غاردان و سیاربوونێ ب شێوێ لڤینی.

پۆلا نەهێ:

١- غاردان ب هەمی جۆرانڤە:

أ-غاردانا ئاستەنگ ب دەسپێکا روینشتنێ بۆ مەودایی (١١٠م) بۆ قوتابێت کوڕ وبلندییا (٨١)سم و پێنج ئاستەنگ بۆ قوتابێت کچ مەودایێ (١٠٠م) وسێ ئاستەنگ و بلندییا ٧٦سم.

ب-غاردانا پوستەی ٤×١٠٠م

٢- هاڤێتن:

١-هاڤێتنا رمی: راهێنانێت گشتی وب تایبەتی شێوێ هۆنەری یێ هاڤێتنا رمی.

٢-هاڤێتنا تلپی: هاڤێتنا تلپی ژ لڤینی.

٣- خۆ هاڤێتن:

أ-ئێكگاڤی: رێكا رێڤەچوونێ ل هەوای ئێك پێنگاڤ ونیڤ.

ب-سێگاڤی: بتنێ بۆ كوڕان.

ت-خۆ هلاڤێتنا بلند: خۆ هلاڤێتن ب شێوێ زینی (سرجی).

پ-خۆ هلاڤێتنا ب داری: بتنێ بۆ كوڕان.

پروگرامێ گورەپان و مەیدانێ
بۆ قوناغا ئامادەیی

پۆلا دەهی:

١-غاردانا ئاستەنگ ٤٠٠م

أ-غاردان ژ دەسپێكا نزم (رونیشتنێ) بۆ ئاستەنگا ئێكێ بۆ چەسپاندنا (ضبط) پێنگاڤان بۆ زانین بلندییا ئاستەنگی (٩١سم)٥.

ب-غاردان ژ دەسپێكا بلند (راوەستیایی) بۆ مەودایێ دەستنیشانكری (١٧) پێنگاڤ.

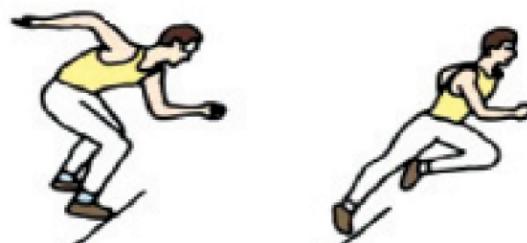
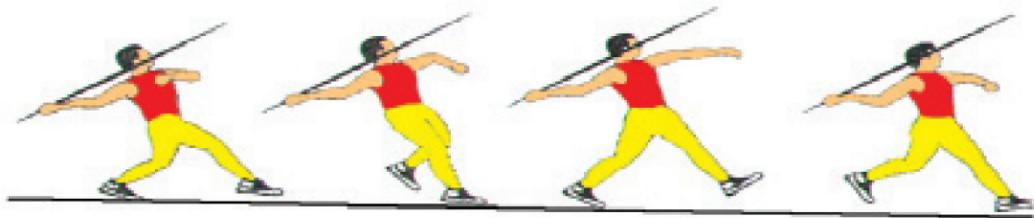
جهێ خو بگرە   غاردە

بارێت لەشی ژ دەسپێكا بلند

٢-هاڤێتنا رمی:

أ-راهێنانا تایبەت بۆ هاڤێتنا رمی جاختكرن ل سەر پێنگاڤێت پالدانێ.

ب-ژراوەستانێ چەسپاندنا (ضبط) پێنج پێنگاڤێت هاڤێتنێ.

ت-ژ غاردانێ چەسپاندنا پێنج پێنگاڤان.

٣-سێگاڤی: پێنگاڤێت نمره ب نمره بۆ چەسپاندنا ئیشقلکی (عجله) هەر پێنگاڤەك جودا دهێته کرن.

٤-خۆهلاڤێنا بلند ب رێکا (فسبوری)

أ-مەودایێ غاردانێ ب-ڕابوون ج-دەرباز بوون ل سەر رایەلێڕا (عارضة).

٥-خۆ هلاڤێتنا ب داری: بتنێ بۆ کوڕان و راهێنانی ل سەر هەلگرتنا دارێ خۆهاڤیتنێ وغاردان ب داری.

پۆلا یازدێ:

١-غاردانا ٤٠٠م ئاستەنگ.

أ-غاردانا دەستپێك ڕاوەستانێ ل سەر پێنج ئاستەنگان بۆ چەسپاندنا پێنگاڤان بۆ زانین بلندیا ئاستەنگێ (٩١سم).

ب-غاردانا دەستپێك ژ ڕاوستانێ ل سەر پێنج ئاستەنگان بۆ چەسپاندنا پێنگاڤان.

٢-سێگاڤی: جەختکرن ل سەر پێکڤە گرێدان دناڤبەرا ئیشقلکی وپێنگاڤان وپێدانا راهێنانێت تایبەت بۆ گەشەکرنا هێزی.

٣-خۆ هلاڤێتنا بلند:

پێکڤە گرێدان ل ناڤبەرا مەودایێ غاردانێ و ڕابوون و دەربازبوون و چەسپاندنا کو ژییێ نێزیك بوونێ.

٤-خۆ هاڤێتنا ب داری:

مەشقکرنا خۆ هلاڤێتنا ب داری

أ-هلگرتن و غاردان ب داری.

ب-دانانا داری (دارێ خۆ هلاڤیتنێ دناف سندوقا رابوونێدا).

ت-خۆ هلاویستن ب دارێ خۆ هلاڤێتنێڤە جەختکرن ل سەر هەردوو باسکان بۆ خارێ بن.

پۆلا دوازدێ:

١-دووبارەکرنا وان وانا ئەوێت ل پۆلا یازدێ وەرگرتین ب لەز.

٢-دانانا پرۆگرامێ مەشقکرنێ ب ساناهی ب شێوێ بەریکانا و یاری بۆ هەلبژارتنا قوتابیان.

٣-شرۆڤەکرنا یاسایا یارییان ب سادەیی.

تێبینی : شرۆڤەکرنا ئەکادیمی (نظري) ب سادەیی ل یاسا و دیرۆکا یارییاندا ل دەمەکی کو مامۆستا ڤان بابەتان بۆ قوتابیان بێژیت کو ماوێ وانا کریاری نەبیت.

شێوێ یاریگەها گورەپان و مەیدانێ

پرۆگرامێ یارییا تەپا پیێ (فوتبوڵ)
بۆ قوناغا حەفتێ وهەشتێ ونەهێ

پۆلا حەفتێ:

گرێلکرنا تەپێ ب پشکا ژدەرڤەی پێ ی

١-گرێلکرنا تەپێ (رێڤەچوون ب تەپێ)

أ-گرێلکرن ب خیچەکا ڕاست.

ب-گرێلکرن و زڤرین ب تەپێ.

ت-گرێلکرن و لادان.

پ-گرێلکرنا و ڕاوەستاندنا تەپێ (ب پشکا ژ ناڤدایا پێی و رویێ پێی) (وجه القدم).

٢-پاسدان:

پاسدان ب ناڤدایا پێ ی   پاسدان ب دەرڤەی پێ ی

أ-پاسدانا سەر ئەردی (ب ناڤدایا پێی).

ب-پاسدانا سەر ئەردی (ب رویێ پێی).

ت-پاسدانا نزم (ب ناڤدایا پێی).

پ-پاسدانا نزم (ب رویێ پێی).

ئەو پاسدان ل ڕاوەستانێ وپاشی ل لڤینێ بێتە دان.

٣-ڕاوەستاندنا تەپێ ئان راگرتنا وێ (الاخماد)

أ-راگرتنا تەپێ ب بنێ پێی.

ب-راگرتنا تەپێ ب تبلێت پێی.

ت-راگرتنا تەپێ ب ڕانی.

راگرتنا تەپێ ژ راوەستیانێ زێدەیە پاشی ژ لڤینی.

راگرتنا تەپێ ب ژناڤدایا پێی

راگرتنا تەپێ ب ڕانی

٤-لێدانا تەپێ ب سەری:

أ-لێدان ب پشکا پیشڤە یا سەری (لیدان ب ناڤچاڤان ل راوەستیانێ پاشی ل لڤینێ).

ب-لێدان ژ روینشتنا درێژ و روینشتن ل سەر چار گەهان.

ت-لێدان ب سەری ژخو هاڤیتنێ (ژ راوەستیان پاشی ژ لڤینێ).

٥-یاریکرن دگەل کورتە شرۆڤەکا سادە ژ یاسایێ.

پۆلا هەشتێ:

١-گرێلکرنا تەپێ.

أ-گرێلکرنا خارو ڤیچ (ملویە).

ب-گرێلکرنا پێنگاڤ هاڤێتن بۆ رەخان.

ت-گرێلکرن ب زێدەکرنا لەزاتییێ.

پ-گرێلکرنا ب خاپاندن.

ج-گرێلکرن و ڕاگرتنا تەپێ.

ح-گرێلکرن و زڤڕاندنا تەپێ.

٢-پاسدان:

أ-پاسدان ب رويێ پێى.

ب-پاسدان ب پشكا ژدەرڤەى پێى.

ت-پاسدان ب پشكا ژناڤدا یا پێى.

٣-لێدانا تەپێ ب سەرى:

أ-لێدان ژراوەستايى.

ب-لێدان ژ روينشتنێ.

ت-لێدان ب درێژ بوون ل سەر پشتێ.

پ-لێدان ژ خۆ هاڤێتنێ.

ج-لێدان ژ روينشتنێ فرين بۆ پێشڤە.

٤-راگرتنا تەپێ (الاخماد)

أ-راگرتنا تەپێ ب پێى.

ب-راگرتنا تەپێ ب رانى.

ت-راگرتنا تەپێ ب سينگى (ل ڤينێ تێتەدان)

٥-گۆلکرن (لێدان بۆ گۆلێ) ب هەمى جۆرێت وێڤە.

٦-ياريکرن وشرۆڤەکرنا ياسايى و (٢٠خولەك يارى).

لێدان ب رويێ ژدەرڤەيێ پێى

پۆلا نەهێ:

١-گرێلکرنا تەپێ.

أ-گرێلکرن وپاسدانا خشاندى (ل سەر ئەردى)

ب-گرێلکرن و پاسدانا نزم.

ت-گرێلکرن و راگرتنا تەپێ (اخماد الكره).

پ-گرێلکرن ل ناڤبەرا (کەسێ دروستکرى) (شواخڵ).

ج-گرێلکرن ولێدانا گۆلێ.

ح-گرێلکرن و پاسا درێژ وبلند و نزم.

گرێل کرنا تەپێ لناڤبەرا شاخێ بلندکرى

٢-پاسدان:

أ-پاسا سەر ئەردی ل ناڤبەرا دوو یاریزانان.

ب-پاسا سەر ئەردی ل ناڤبەرا سێ یاریزانان.

ت-پاس ولێدانا گۆلێ (ئێکسەر).

ج-پاس و گوهورینا ئاراستەکرنا پاسێ.

ح-پاسا درێژ وبلند ژ کوژی (الزاویە)

٣-لێدانا تەپێ ب سەری.

أ-لێدانا تەپێ ب سەری بۆ گۆلێ.

ب-لێدانا تەپێ ب سەری وپاسدان بۆ یاریزانەکێ دی.

ت-برِینا تەپێ ب سەری ل ناڤبەرا دوویاریزانێت دی.

پ-لێدان ب سەری ل دەمێ هاڤێتنا لای (رمیە جانبیە)

پرۆگرامێ یارییا تەپا پی ی
بۆ قوناغا ئامادەیی

پۆلا دەهێ:

١-گرێلکرن (الدحرجه)

أ-گرێلکرنا تەپێ ب پشکا ژناڤدایا پێی و پاسدان بۆ هەڤالێ خۆ ب پەحنیا پێی.

ب-گرێلکرنا تەپێ هێدی و پاش گرێلکرنا ب لەز ژدەرڤەی پێی.

ت-کونترولکرنا تەپێ ب ئینانا خارێ بۆ ئەردی گرێلکرنا هێدی ب هەردوو پێیان.

٢-پاسدان:

أ-پاسدان ب رویێ پێی بۆ هەڤالێ خۆ (هەڤالێ وی دێ تەپێ ڕاوەستینیت ب رویێ پێی و دێ پاسێ دەتە هەڤالێ خۆ ب رویێ پێیێ).

ب-سێ یاریزانان دوو تەپە یێت دگەل و دێ پاسان دەنە ئێك ودوو بەردەوام.

ت-لێدانا تەپا گرێلکری ب شێوێ پاسدانا بلند.

پ-گرێلکرن و پاسدانا تەپێ ب ژدەرڤەی پێی.

٣-لێدانا تەپێ ب سەر:

أ-دروستکرنا بازنەکی ولێدانا تەپێ بۆ ئێك ژ هەڤالێت خۆ بێ کو تەپە ب ئەردی بکەڤیت ودڤێت چاڤێت وان دڤەکریبن.

ب- راوەستان ب شیوێدوو رێزی ئێك ل دویف ئێکی (بەرامبەر ئێك ودوو). یاریزانێ ئێکێ ژ رێزا دێ هاڤێتنا لای (رمیه جانبیه) هاڤێت بۆ یارێزانێ ئێکێ ل رێزا دووێ ب ڤی شێوەی ل بلندترین خال دێ تەپێ ب سەری لێدەت ل خۆ هاڤێتنێدا.

ت-لێدانا وێ تەپێ ئەوا ژ هاڤێتنا لای دهێت ب سەری وبلەز بۆ گۆلێ.

٤-ڕاگرتناتەپێ:

أ-ڕاگرتن ب هەمی جورانڤە (پێی - ب ڕانی -ب سینگی) باشی گرێلکرنا تەپێ.

ب-ڕاگرتنا تەپێ ب هەمی جورانڤە پاشی لێدان بۆ گۆلێ ب لەز.

٥-برینا تەپێ:

أ-لادانا هەڤرکی (مزاحمة الخصم) بۆ بڕینا تەپێ ل دەمێ گرێلکرنا تەپێ ژلایێ هەڤڕکیڤە.

ب-بڕینا تەپێ ب خۆ خشاندنێ (الشطح).

ت-پاڵدانا هەڤڕکی ب ملی بۆ دویر ئێخستنا وی ژ تەپێ وبڕینا تەپێ ژ هەڤڕکی.

٦-پلان:

أ-پلانا (بدەڤێ و وەرگرە) (١-٢)

ب-پلانا ڤان باران:

١-کورتە (کوژی)

٢-هاڤێتنا ڕەخان (لا)

٣-دروستکرنا دیواری (بو یاریزانێت بەرگر)

٤-یاریکرن دژی دیواری (بۆ یاریزانێن هێرشبەر)

یاسایێت یاریێ:

أ-شرۆڤەکرنا یاسایێ ب شێوێ ئەکادیمی بۆ قوتابیان.

ب-کریارا هندەك ژ بارێت یاسایێ ب تایبەتی بەندێت (١-١٢-١٤)

ت-یاریکرنا دوو گۆلی ب شێوەکێ ئازاد.

پ-یاریکرنا دوو گۆڵی ب مەرجەکی (وەکی کو ب بتنێ پێیێ چەپێ ل تەپێ بدەن)

یاریکرن ب دوو تیمان

پۆلا یازدێ:

گرێلکرنا تەپێ:

أ-گرێلکرنا پێچا وپێچ ل ناڤبەرا (شاخص) پاشی لێدانا تەپێ بۆ گۆلێ بۆ ناڤدایا پێی (لێدان بۆ ناڤ گۆلا بچیك).

ب-گرێلکرن پاشی پاسدانا بلند بۆ هەڤالەکی یان بۆ خالەکێ.

ت-گرێلکرن پاشی گوهۆڕینا رێکێ ب لەز (جارەکێ بۆ ژدەرڤەی پێی وجارا دی بۆ گرێلکرنا ناڤدایا پێی)

پ-گرێلکرنا تەپێ ب چار دەورێ گورەپانا پێی وب شێوێ بەریکانا پوستەی دناڤبەرا چەند تیمەکاندا.

٢-پاسدان:

أ-پاسدانا کورت ل سەر ئەردی.

ب-پاسدانا بلند.

ت-پاسدانا کڤانەیی.

ج-یاریکرن ل لاکێشەکێ ب دوو یاریزان دژی دوویاریزانان گەل یاریزانەکێ دی کو دێ دگەل وێ کومێ بیت ئەوا تەپە دگەل.

ح-پێنج یاریزان دژی پێنج یاریزانێت دی ل ناڤ گورەپانەکا بازنەیی. یاریکرن ب سەرو لەشی و هەردوو پێییان بێی کو تەپە ب کەڤیتە سەر ئەردی و هەر تیمەکێ مافێ هەی چەند جارا بڤێت ل پەپێ بدەت. هەروەسا یاریزانەك دشێت دوو جاران یان زێدەتر ل سەر ئێك یارییێ ب تەپێ بکەت. (یاریزانی مافێ هەی باسکێت خۆ ب کاربینیت) تەپە بۆ لایێ یاریگەها هەڤرك بچیت. هەر تیمەکێ تەپە ل لایێ وێ نەمینیت دێ خالەکێ ژ دەستدەت.

پلان:

أ-دێ ئەركێ یاریزانان هێتە شرۆڤەكرن ل دویف پلانا دارشتی ب شێوەكێ گونجای دگەل شیانێت یاریزانێت ئامادەیی. هەكە شیانێت قوتابیان دبلند بن پلانەكا پێشكەفتی بۆ بێتە دانان وەكو (١-٤ + ٢ + ٤) ئان (١+٤+٣+٣) ئان یێت دی.

پلانا ٤-٢-٤

پلانا ٤-٣-٣

ب- پلانا گۆڵچی ل یارێت چەسپای وەكی لێدانا كوژی (كورنه) ولێدانا ئازادیا یا ئێكسەر و نەئێكسەر كو نێزیك بیت ژ گۆلێ.

ت-تژیكرنا ڤالاتییا.

٤-چالاكییێت گۆڵچی:

أ-گرتنا تەپێ.

ب-بەرهنگاركرنا تەپێ.

ت-پالدانا تەپێ.

پ-گرێلیكرنا تەپێ.

ج-كەتن ل سەر ئەردی.

٥-یاسا و یاریكرن:

أ-شرۆڤەكرنا یاسایێ.

ب-یاریكرن ل دوو گۆلا ب تەپا پێی.

پۆلا دوازدێ:

١-لێدان بۆ گۆلێ:

أ-راهێنانێت کونترولکرنێ ل سەر تەپێ. (بۆ چەند جاران) پاشی لێدان بۆ گۆلێ.

ب-ئینان وبرن(مراوغە) پاشی لێدان بۆ گۆلێ.

ت-وەرگرتنا تەپێ ژ کورنەی پاشی لێدان بۆ گۆلێ.

پ-پلانا (بدەڤێ و وەرگرە) ولێدان بۆ گۆلێ.

٢-راهێنانێت یاریکرنێ:

أ-یاریکرن ب تەپا پێی دوو گۆلان ل یاریگەهەکا بچویک دگەل هەلگرتنا هەڤالێ خۆ (یاریزان دی هێنە گوهورین پشتی هەر خولەکەکێ).

ب- بەریکانا پوستەی ل ناڤبەرا چار تیمان گرێلکرنا تەپێ ل ناڤبەرا (شاخصا) ل دویف وان مەرجێت مامۆستا ددانیت. پاشی زڤرین ل دوور (شاخصا) وپاشی یاریزان دێ تەپێ هاڤێت بۆ هەڤالێ خۆ وهەر تیمەك ئێکەم چار تەپێ ڕاگریت (اخماد) دێ خالەکێ وەرگریت.

ت-یاریکرن ب تەپێ ل یاریگەها بچویك ب مەرجەکی لڤین دڤەگوهاسستن بن ب شێوێ خۆ هاڤێتن ل ئێك پێ ئان هەردوو پێیان.

پ-بەریکانە ل ناڤبەرا چار تیمان وهەر تیمەك ب شێوی بازنەیی دێ ڕاوەستیت یارێزان دێ تەپێ دەنەف ئێك دوو ب مەرجەکی کو تەپە نەکەڤیتە ئەردی. ئەو تیما کو پتر تەپە ل دەف بمینیت دێ سەرکەفتی بیت. دشێن ئەو تیما پتر تەپا لێدەت یا سەرکەفتی بیت.

ج-پۆل دێ هێتە دابەشکرن بۆ چەند گروپەکان تەپە دێ هێتە دانان ل دویراتیا (٥٠)م ژ یاریزانێ ئێکێ ژهەر گروپەکی. دەمێ فیتك بێتە لێدان یاریزانێ ئێکێ دێ دەرکەڤیت بۆ تەپێ ئەو یاریزانێ یەکەمجار تەپێ لێ بدەن دێ خالەکێ وەرگریت.

ح-پۆل دێ هێنە دابەشکرن بۆ چەند گروپەکان گروپ ئێك ل دویڤ ئێك دێ راوەستن.

ل دویراتیا (٣٠)م ژ یاریزانێ ئێکێ ژهەر گروپەکێ تەپە دێ ئێتە دانان. دەمێ فیتك هاتە لێدان یاریزانێ ئێکێ ژهەر گروپەکی دێ دەرکەڤیت بۆ لایێ تەپێ و دێ تەپێ گرێلکەت بۆ لایێ یاریزانێ دووێ ژ گرۆپا خۆ و دێ تەپێ راوەستینیت ل پێش یاریزانێ دووێ ژ گروپا خۆ ئەو یاریزانێ یەکمجار تەپێ راگریت (یخمد الکرە) دێ خالەکێ وەرگریت.

خ-هەر تیمەك ژ (٥-٨) یاریزانان پێك بێت ویارییا تەپا پێی بکەن ل یاریگەها بچویك ب مەرجەکی دڤێت ل سەر چار گەهان بچن و رویێ وان بۆ سەری بیت و (ب مەرجەکی بێت وان بۆ پێشڤە بن و دەستێت وان بۆ پاشڤە بن).

٣-یاسا و یاریکرن:

أ-شرۆڤەکرنا یاسایا یاریکرنێ.

ب-یاریکرن ب تەپا پێی ل دوو گۆلان.

تێبینی: دڤێت چەند بابەتێن ئەکادیمی ژ یاسایێ بێنە زێدەکرن ودیرۆکا یاریکرنێ بێتە دان بۆ قوتابیان ل دەمێ کو بار نەیێ گونجابیت بۆ وانێت کریاری.

یاریکرن ل ناڤبەرا دوو تیمان

چەوانیا دانانا نمرێت وانا پەروەردا وەرزشی

ماموستایێ بسپورێ پەروەردا وەرزشی یێ بەرپرسیارە ل چەوانیا دانانا نمرێت وانا پەروەردا وەرزشی کو دڤێت ب شێوازەکی زانستی و هویر نمرە بێنە دانانا. داکو قوتابی بدرستی بگەهنە مافێ خۆ. باشترین شێواز ل دویڤ سیستەمی نوی یێ خاندنێ بڤی شێوەی نمرە تێنە دابەشکرن.

یەکەم:

(١٥) نمرە بۆ هەلسەنگاندنێ، ئەو ژی بڤی شێوەی تێنە دابەشکرن.

(٥) نمرە بۆ نەهاتن (الغیابات) وپشکداری دوانێدا (الحضور).

(٥) نمرە جل و بەرگ.

(٥) نمرە بۆ چالاکیێت گشتی کو پێکهاتینە ژ پشکداریا تیمێت وەرزشی وتیمێت دیدەڤانی و دروستکرنا بەلاڤوکێت وەرزشی ئان بۆ قوتابێت وەرزشڤان یێت سەرکەفتی دوانێت دیدا ئەڤ (١٥) نمرە بۆ (٤٥ روژێت ئێکی) ژ دەواما هەر کورسەکینە.

دووەم:

(٢٠) نمرە بۆ ئەزموونا تیوری (نڤری) ژوان بابەتێت کو ب تیوری داینە قوتابیان

سێیەم:

(١٥) نمرێت دی هەر ب وی شێوێ ئێکێ هێنە دابەشکرن بەلێ بۆ (٤٥ رۆژێن دووێ) ل دەوامێ کورسێ دووێ.

چارەم:

٥٠ نمرە بۆ ئەزموونا (کریاری) (عملی) کو حەفتیەکێ بەری ئەزموونێت نڤیسینێ (تحریری) ئانکو حەفتیەکێ بەری ئەزموونێت دوماهیا وەرزان دێ هێنە بجهئینان ب وان کارزانی و چالاکییێت کو ب کریاری دایە قوتابیان.

هەکە قوتابییەک ژ ڤان ئەزموونا پاشی کەفت ئان مولەت هەبوو. چێدبیت ل رۆژێن ئەزموونا ل دووف خشتەی دوان رۆژاندا ئەزموون پێ بهێنە کرن. دا بێ بار نەبیت ژ نمران.

ئەو تۆمارێت پێدڤی کو مامۆستایێ
پەروەردا وەرزشی بەرهەڤبکەت

١-تومارا کەل و پەلێت وەرزشی و دیدەڤانی ل دویڤ رێنماییان:

-تۆمارا کەل و پەلێن نەگوهوڕ -أ

-تۆمارا کەل و پەلێن کو ب لەز ژکار دکەڤن -ب

٢-تۆمارا تیمێت دیدەڤانی و گەشت و گوزاری و خیڤەتگەهێن دیدەڤانی.

٣-تۆمارا چالاکییێت وەرزشی یێت ناف قوتابخانێ (بەریکانا پۆلان -ڤیستەڤالا قوتابخانێ)

٤-تۆمارا چالاکییێت وەرزشی یێ ژدەرڤە (بەریکانێت وەرزشی دگەل قوتابخانێت دی و گەشت و گوزاری).

٥-تۆمارا دیڤچوونا ڕۆژانە بۆ قوتابیان.

٦-تێنوسا پلانێ (دفتر الخطة)

هەروەسا ماموستایێ پەروەردا وەرزشی ئەڤێت خارێ رێك بێخیت.

١-پلانا سالانە ل دەسپێکا سالا خاندنێ.

٢-خشتی بەریکانان بۆ پۆلا (سباقات الصفوف) ل تابلویێ ئاگادارکرنا بێتە هلاویستن.

٤-نڤیسین و بەرهەڤکرنا ڕاپورتەکا سالآنە ل دوماهیا سالێ کو بێتە بلندکرن بۆ رێڤەبەریا چالاکیێت وەرزشی ودانەیەك بۆ رێڤەبەریا قوتابخانێ ودانەیەك بۆ سەرپەرشتیا بسپۆری کو سەرپەرشتیا قوتابخانێ دکەت ودانەیەك ل لایێ مامۆستای دێ مینیت. دڤێ راپورتێدا لایەنێن باش و خراب و ئاریشە و پێشنیار دێ تێدا ئێنە ڕوونکرن.

پلانا رۆژانە

بەرهەڤکرنا وانا پەروەردا وەرزشی

پۆل: | ئارمانجێت تایبەتیێت وانێ: پێشوازی ل تەپا ڤۆلی بۆلێ | مێژوو:

هژمارا قوتابیان: | ئارمانجێت گیانی: هەستکرنا قوتابیان ب سەرکەفتنێ. | ژمارا وانێ:

دەم: | ئارمانجێت کارزانی پێدڤینە قوتابی بزانیت چەوا پێشەوازیا تەپێ بکەت. | (الفصل):

بەش	لـق	ناڤەرۆکا فێرکرنێ و شارەزایی	هوییێن ب کارئینای بۆ بجهئینانا ئارمانجا وانێ	هەڵسەنگاندن
بەرهەڤکرن	خۆ گەرمکرن ٥ خۆلەك	راوەستان -رێڤەچوون -غاردانا هێدی ل دورماندوری یاریگەهێ دگەل بجهئینانا چەند راهێنانەکا بۆ پێ وباسك و ناڤتەنگێ هەر دگەل غاردانێ پاشی رێڤەچون و دوماهیێ راوەستان		بجهئینان ژلایێ قوتابیانڤە
	راهێنانێت لەشی ٧-٨ خۆلەك	راوەستان-چەماندنا باسکان-بلندکرنا وان بۆ سەری-چەماندنا باسکان - درێژکرنا وان بۆ پێشڤە - چەماندنا باسکان ئینانە خارا باسکان (ب ٦ هژماران) راوەستان (ب ڤەکری) چەماندن و درێژکرنا چۆکا (ب دوو ژماران) راوەستان ب ڤەکری کەمەر گرتن زڤراندنا ناڤتەنگێ بۆ هەردوو لا (ب ٤ هژماران). بزاڤادەملدەست(حرکە مفاجئە)بەروڤاژی نیشانێ نیشانێ-مامۆستادێ نیشانێ دەت بۆ لایەمی کو قوتابی بەروڤاژی نیشانێ بکەنە غار		بجهئینان راستڤەکرنا خەلەتیان
پشکا سەرەکی	چالاکیێت فێرکرنێ ٧-٨ خۆلەك	راوەستاندنا قوتابییان ب شێوەکێ هەمی ماموستای ببینن و پاشی شرۆڤەکرنا کارزانیێ (پێشوازی ل تەپا ڤۆلێ بۆلێ) پاشی بجهئینانا ژلایێ مامۆستایڤە پاشی قوتابیان.١-دەستێت وان دناڤئێکدابن. ٢-تەپە ب باسکان بێتە لێدان ب پتریا پشکا باسکان. ٣-چەماندنا چۆکان. ٤-پێ ڤەکریبن.		هاندنا قوتابیان بۆ بجهئینانا دروست
	چالاکێت پراکتیکی ١٥ خۆلەك	دابەشکرنا قوتابیان بۆ ٤ تیمێت وەکهەڤ ب شێوەکی کو هەر تیمەك جۆرەکێ کارزانیا بجهبینیت و ماوە ماوە جهێ وان بێتە گوهۆڕین داکو هەر چار تیم هەمی کارزانیا بجهبینن.		راستڤەکرنا خەلەتیان و هاندان بۆ بەریکانان
پشکا دوماهیکێ	خافکرن ٥ خۆلەك	پێدانا یارییەکا بچویك کو خزمەتا کارزانیێت پێشیێ بکەت. راوەستان و رێڤەچوون پاشی راوەستیان ماوە ماوە بۆ وەرگرتنا نەفەسەکا کویر پشتی خافکرنا زەڤلەکان بجهئینانا ڤی کاری بۆ چەند جارەکان هەتا قوتابی بزڤرنە بارێ ئاسایی ل دوماهیێ گوتنا دروشمێ وەرزشی (وەرزش ...... رەوشت) وزڤرین بوچ ناڤ پۆلێ دگەل ماموستای		چەختکرن ل سەر پێگریێ ب رەوشتێ بلند

پلانا سالآنه

پێدڤییه ماموستایێ پەروەردا وەرزشی دەسپێکا سالا خاندنێ پلانەکا سالآنه بۆ قوتابخانا خۆ دانیت داپەیرەو بکەت و کارێت وی ل دویف وی پروگرامی بیت کو برگێن وێ ژڤان پێك تێت:

پلانا سالانه یا پەروردا وەرزشی

بۆ سالا خاندنێ ٢٠ - ٢٠

ناڤێ قوتابخانێ: ناڤێ مامۆستای:

یەکەم : یاریگەه

١-پاراستنا یاریگەها باسکت بۆلێ وڤۆلی بۆلێ دووبارە کێشانا خیچا و ڕەنگکرنا وێ.

٢-دروستکرنا چالەکێ بۆ یارییا ئێککاڤی

٣-...............

دووەم: کەل وپەلێن وەرزشی

قوتابخانامه پێدڤی ب ڤان کەل وپەل وئامیرێت وەرزشی هەیە.

ژ	بـــابەت	هژمار	تێبینی
١-	تەپا ڤولی بۆلی	٢ تەپە	بۆ برێڤەبرنا وانێ
٢-	فانیله نیڤهچك	١ دەرزن	بۆ پشکداریا ل بەریکانا ناڤبەرا قوتابخانان
٣-	شـــورت	١ دەرزن	بۆ پشکداریا ل بەریکانا ناڤبەرا قوتابخانان
٤-	پارسەنگ	١ لب	بۆ مەشق پێکرنێ

سێیەم : چالاکێت وەرزشی ل ناڤ قوتابخانێ:

کو پێکهاتیە:

١-بجهئینانا وانا ل قوتابخانێ ل دویف پلانەکا داریشتی بشێوەکێ زانستیانه.

٢-بجهئینانا تیمێت وەرزشی یێت پۆلان بۆ بجهئینانا چالاکێت دەرڤەی پۆلێ.

٣-بجهئینانا رێ و رەسمێن بلندکرنا ئالایێ کوردستانێ.

چارەم: چالاکییێت وەرزشییێت دەرڤەی پۆلێ:

١-بجهئینانا یاریەکا دوستانە دگەل قوتابخانەکا دی وتیمێت وەرزشی.

٢-پشکداری ل بەریکانێت فەرمی ل ناڤبەرا قوتابخانان ژلایێ رێڤەبەرییا چالاکییێت وەرزشی و دیدەڤانی دهێـە برێڤەبرن.

٣-پشکداری ل هەمی بیرەوری و ئاهنگێت نیشتمانی ونەتەوەیی.

٤-پشکداری ل هەمی خۆلان ئەوێت ژلایێ رێڤەبەرییا چالاکیێت وەرزشی دیدەڤانیڤە دهێنە برێڤەبرن.

پێنجەم: ڤیستەڤالا قوتابخانێ:

ل دوماهیا هەمی چالاکیێت وەرزشی ل ناڤ قوتابخانێ پێدڤییە مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی ڤیستەڤالەکا وەرزشی یا مەزن ئەنجامدەت. ئەڤ ڤیستەڤالە ل ڕۆژەکا نیشتمانی ئان نەتەوەیی بجهتێت وڤی بەرنامەی ب خۆڤە بگریت.

١-بجهئینانا یارییێت دوماهیێ ل ناڤبەرا پۆلان.

٢-بجهئینانا یارییەکا هەڤالینی ل ناڤبەرا دەستەکا مامۆستایان و قوتابیان ل ئێك ژیارییان.

٣-هندەك یارییێت دلخۆشکەر (الفعاليات الترفيهيه).

٤-باشتربیت هەکە سەمیانێت قوتابیان بێنە گازیکرن وب سەر پەرشتیا ئێك ژوان بیت.

تێبینی:

١-ئەڤ پلانە (٤) دانا ندێ هێتە نڤیسین دەسپێکا سالا خاندنێ وبڤی شێوەی بێتە دابەشکرن:-

-دانەیەك بۆ سەرپەرشتییا بسپۆڕی.

-دانەیەك بۆ رێڤەبەرییا چالاکیێت وەرزشی ودیدەڤانی.

-دانەیەك بۆ رێڤەبەرییا قوتابخانێ.

-دانەیەك بۆ مامۆستای ب خۆ.

٢-ل دوماهیا سالا خاندێ پێدڤییە مامۆستا راپۆرتەکێ بنڤێسیت کو تێدا ب درێژی دیاربکەت کا ژڤێ پلانێ چ نەهاتیە بجهئینان وئەگەران دیاربکەت.

هەر ب وی شێوەی ب (٤) دانان بیت وبێتە بەلاڤەکرن بۆ لایەنێت پەیوەندیدار وەکو ل بەراهیێ مە دیارکری. داکو بۆ سالا داهاتی ئەوێت ماین ل دویف چوون بۆ بێتە کر نبۆ بجهئینان.

بەرنامە و چالاکییێت پەروەردا وەرزشی

بەرنامێ بنەرەتی (الاساس) دابەشکرن بۆ سێ جۆران ئەوژی ئەڤە:

١-بەرنامێ بنەرەتی (الاساس) بەرنامێ قوتابخانان:

ئەڤ بەرنامە پێکهاتیە ژ پرۆگرامێ بڕیاردای یێ خاندنێ ل قوتابخانان کو دواناندا ئەڤ جۆرە چالاکیە دێ ئێنە خاندن کو وانێ دیارکرین لدویف خشتێ حەفتیانە یێ قوتابخانێ و پێدڤییە کو هەمی قوتابی وخویندکار پشکداریێ تێدا بکەن. بتنێ ئەو نەبن ئەوێت ڕاپۆرتا پزیشکی هەین ژبەر هەر ئەگەرەکێ کو پێدڤییە بێنە بەخشین. ئانکو پتریيا ئان سەرجەمی قوتابیان و خویندکاران پشکداری ڤان چالاکیان دبن کو ڕێژا وان ژ (٩٥٪) زێدەترە.

مەرەم ژڤی بەرنامەی ژی گەهاندنا خزمەتێیە بۆ قوتابیان کو ئاستێ وان یێ ناڤنجییە ل رویێ چالاکیێت بزاڤی. لەوما ئەڤ جۆرە چالاکییە دێ بشێوەکی بن کو ئەڤ جۆرە قوتابیە بشێن فێربن ب ساناهی وبێ ئارێشە.

٢-بەرنامێ هەلبژارتیانە و دلخۆشکەر (البرنامج الاختياری و الترويحی)

ئەڤ بەرنامە دێ ژدەرڤەی وانێت خشتێ حەفتیانە بیت وهەمی کتان دێ ڤەگریت بەلێ بشێوێ هەلبژارتیانە. ئانکو زۆرییا قوتابیان نەچار ناکەت کو پشکداریێ تێدا بکەن.

بەلێ دەرفەتێت ددەت کو هەمی قوتابی پشکدارییێ ل ڤان چالاکییان بکەن. کو دگونجێت دگەل شیان وحەزێت وان.

زێدەیە ل دویف ڤان چالاکییان بەریکانێت ناڤبەرا پۆلان تێنە بجهئینان ئان هەر بۆ دەم بوورینێ وخوشیێ چالاکی تێنە کرن نەکو بۆ بەریکانان. بۆ بجهئینانا چالاکیێت هەلبژارتیانە وبدەستڤە ئینانا ساخلەتێن ساخلەمیێ ولەشی. کو لڤان جۆرە چالاکییا بدەستڤە دهێن.

ل قوتابخانێن سەرکەفتی بەرنامێ تایبەت بۆ ڤان چالاکییان تێنە رێکخستن بشێوەکی کو رێژا نێزیکی (٩٠٪) قوتابی پشکداریێ تێدا بکەن وهەکە دشیاندابیت ئەڤ رێژە زێدەتر لێ بێت ئەڤە نیشانەکا ب هێزە بۆ کارتێکرنا ڤان چالاکیان ئەڤ جۆرە چالاکییە ب تمامکەرین چالاکیێت بنەرەت ئان چالاکیێت وانێت قوتابخانێ تێنە دانان. ئانکو ب زەڤیەکێ تێنە هژمارتن بۆ بجهئینانا ئەو چالاکی و کارزانییێت لڤینێ ئەوێت ل وانێت وەرزشی قوتابی فێربووینێ هەتا ب کریاری بشێوەکێ زێەتر ئەنجامبدەت.

٣-بەرنامێ چالاکییێت دەرڤەی پۆلێ:

ئەڤ بەرنامە یێ تایبەتە ب بژارا ل رویێ بجهئینانا بزاڤان هەروەسا ئەڤ بەرنامە یە دێ ل دویف حەزێ بیت و بۆ هەمی قوتابییان بیت پشکداریێ بکەن. ئەڤ بەرنامەیە یێ تایبەتە ب تیمێت وەرزشی یێت قوتابخانێ. کو نوینەراتیا قوتابخانێ دکەن. ئانکو ئەڤ بەرنامە یێ بەریکانایە وبتنێ (١٠٪) رێژا قوتابیان پشکداریێ تێدا دکەن.

ئەركێن ماموستایێ پەروەردا وەرزشی ل دویف رێنماییان

١- ل دەسپێكا سالا خاندنێ پێدڤییە پلانەكێ بەرهەڤبكەت داكو ب درێژییا سالا خاندنێ پەیرەوبكەن بۆ هەمی چالاكی وبەریكانێت فوتابخانان ودناڤبەرا پۆلان ئەڤ پلانە ب (١٤) دانان دهێتە هەڤكرن بێتە هنارتن بۆ سەرپەرشتییا بسپۆری ورێڤەبەرییا چالاكیێت وەرزشی ودیدەڤانی ورێڤەبەرییا فوتابخانێ و وێنەك ژی بۆ ماموستای بخۆ. بۆ ل دویفچوونێ.

٢- پیكئینانا تیمێت وەرزشی بۆ هەمی یارییان ل دەسپێكا سالێ تیپێت فوتابخانێ وتیپێت پۆلان تێنە بەرهەڤكرن وبەریكانە ل ناڤبەرا وان تێنە بجهئینان. ل دەسپێكا هەیڤا چرییا دووێ دێ بەردەوامبیت هەتا دوماهیا هەیڤا نیسانێ دهەمی سالێت خاندنێدا.

٣- بەرهەڤكرن وپاراستنا یاریگەهێن فوتابخانێ وتمامكرنا كێم وكاسیان ودووبارە بۆیاغكرنا خیچێت گورەپانێ.

٤- بەرهەڤكرنا تۆماریێت وەرزشی كۆ ژلایێ سەرپەرشتیار و رێڤەبەرێ فوتابخانێڤە تێنە پشكنین وماموستا بەرپرسە ژ كێم وكاسیان. كو پێكهاتینە ژڤان تۆماران:

أ- تۆمارەكا تایبەت ب تیمێت وەرزشی یێت پۆلان وهوبان ل دویف جۆرێ یارییان بەرنامێ هەیڤانە كو تێدا بەریكانە ودەمێ بجهئینانێ تێدا بێتە دیاركرن.

ب- تۆمارا (أ-ب) بۆ كەل و پەلێت وەرزشی دگەل تێبینیا رێنمایێت تایبەت ب تومارکرن و ژناڤبرنا كەل و پەلا پشتی ب سەرڤە چوونا رێ وان.

ت- تۆمارا تیپێت فوتابخانێ (هەلبژارتیێ فوتابخانێ) بۆ یاریێت بڕیار ل سەرهاتیەدان دگەل رێكخستنا خشتێ یاریێت فەرمی و دوستانە كو تیما هەلبژارتیێ فوتابخانێ بجهدئینت ب درێژییا سالا خاندنێ.

پ- تێنوسا بەرهەڤكرنا وانان وپلانا كارێ سالانە. هەر وەكو ل بڕگە (٢) ئاماژە پێدای.

ج- تۆمارا دیدەڤانی وڕابەران كو ناڤێ پشكدارا و پێشەنگان تێدا دهێتە تۆماركرن دگەل كومبون و خیڤەتگەهان كو پشكدارێ تێدا دكەن.

خ- پێكئینانا لیژنا وەرزشی ودیدەڤانی ژ فوتابیان بۆ دلنیابوون ل رێكخستن و بجهئینانا پلانا كارێ سالانە.

د- پێشكەشكرنا ڕاپۆرتەكێ ل دوماهیا سالا خاندنێ دەربارەی دەستكەفت و كارێ هاتیە بجهئینان ئاستەنگ و ئاریشێت هەین تێدا دیاربكەت. دگەل پێشكەشكرنا پێشنیارا و چارەسەریا ئاریشان. ئەڤ ڕاپۆرتە ب رێكا رێڤەبەرییا فوتابخانێ پێشكەشی سەرپەرشتیاری ورێڤەبەرییا چالاكیێت وەرزشی ودیدەڤانی بكەت.

راهێنانێت لەشی (التمارين البدنيه)

راهێنانێت لەشی پێکهاتینە ژ زنجیرەکا ڕاهێنانان ددەنە یاریزانان یان قوتابی وخویندکاران ب مەرەما گەرمکرن و بەرهەڤکرنا پترییا زەڤلەکێن لەشی. هەر وەسان بۆ بەرهەڤکرنا گەهو زەڤلەکان بۆ کارکرن و ڕێکخستنا کو ئەندام و نەفەس و کو ئەندامێت خوینێ.

پێدڤییە راهێنان ژییێت ب ساناهی دەسپێکەون داکو زەڤلەکێت لەشێ قوتابی وخودیندکاران ب سەرخۆڤە تێن بۆ وان چالاکییان ئەوێت ددویڤدا بجهدئینیت دابەشکرنا راهێنانێت لەشی ل دویف ئارمانجان.

راهێنانێن لەشی ل دویف ئارمانجان بڤی شێوەی تێنە دابەشکرن:

١-راهێنانێن بنەمایێن گشتی.

٢-راهینانێت ئارمانجێت تایبەت.

٣-راهێنانێت بەریکانان.

١-راهێنانێت بنەماییێت گشتی دوو ئارمانجێت هەین.

أ-ئارمانجا وەرارا پشکێت لەشی.

ب-ئارمانجا کارزانییێت لڤینی.

أ-ئارمانجا وەرارێ: ئارمانجێت وەرارێ (هێز -نەرمیا زەڤلەکان و وەرارا سروشتی هەمی پشکێن لەش جوانی وڕیك و پێکیا بەژن و بالا).

ب- ئارمانجا کارزانییێت لڤینێ: فێربوون ئان راهاتن ل سەر جۆرێن کارکرنا هەڤپشك ل ناڤبەرا کو ئەندامێت دەمارا و زەڤلەکان ب رامانەکا دی کو ل هەر راهێنانەکێ هندەك زەڤلەك کاردکەن وهندەك زەڤلەك کارناکەن. دا یاریزان بشێن کونترولێ ل سەر ڤی یاری بکەت دا درەنگ هەست ب وەستیانێ بکەت وئەو زەڤلەکێن کو ل هندەك راهێنانان پێدڤی ب کارێ وان نەبیت بشێی دویر ڕاگری (عزل) وبکار نەئینی.

٢-راهێنانێت ئارمانجا تایبەت: ئەڤ جۆرە راهێنانە مفای دگەهینتە هەمی جورێت یارییێت وەرزشی وبشێوێ وان ماوێ وێ ل سەر جۆرێت یارییێ ئان لڤینا وێ راوەستینیت و ئەوا پێدڤی ژ لەشی و بزاڤێ. بۆ نموونە یاریزانێ غاردانێ ویاریزانێ تەپا باسکت بۆلێ و یاریزانێ تەپا پێی هەر ئێك جۆرەکێ ڕاهێنانا تایبەت پێدڤییە و ئەو ڕاهێنانا (هێز)ێ ئەوا تێتە دان بۆ یاریزانێ هەلگرتنا ئاسنی جیاوازییا هەی دگەل وێ راهێنانا (هێز)ێ ئەوا تێتە دان بۆ یاریزانێ تەپا دەستی.

٣-ڕاهێنانێت بەریکانان: ئەڤ جورە راهێنانە ل بەریکانێن راهێنانێت ب کوم تێنە بجهئینان ب ئەگەرا چەند کەسان ل ئێك دەم وپێکڤەبن هندەك جاران بۆ هندەك راهێنانان بۆ ڤێ شیوێ موزیك دگەل ب کارتێت داکو زیدەتریا یاریزان فێری بجهئینانا بن ب ئاستەکێ بلند ل رویێ دروستی و چوانییا بجهئینانێ.

دابەشکرنا ڕاهێنانان ل نێرینا کارتێکرنێدا

مەرەم ژڤێ دابەشکرنێ بۆ ڕاهێنانان چەوانی و چەندا ئێکسەرا کارتێکرنێ ل سەر ئەندامێن لەشی:

نموونە :

١-ڕاهێنانێت خافکرنێ (الارتخاء).

٢-ڕاهێنانێت نەرمیێ (المرونە).

٣-ڕاهێنانێت هێزا جهگیر (القوة الثابتة).

٤-ڕاهێنانێت هێزا بزاڤکەر (القوة المتحركة)

٥-ڕاهێنانێت کارزانییا (المهارات).

٦-ڕاهێنانێت خۆڕاگریێ (التحمل).

٧-ڕاهێنانێت ژێهاتنێ (اللياقة).

٨-ڕاهێنانێت هەفسەنگ (التوازن).

دابەشکرنا ڕاهێنانان وەك بابەت

ئەم دشێین ڕاهێنانێت لەشی دابەشکەینە سێ پشکان ل دویف وێ زێدەی دهێتە ئەنجامدان.

١-ڕاهێنانێت سەربەست: وان ڕاهێنانان ب خۆڤە دگریت ئەوێت بێی گەل و پەل تێنە بجهئینان.

٢-ڕاهێنانێت لەشی ئەوێت هندەك کەل و پەلێت بچویك تێدا تێنە ب کائینان.

٣-ئەو ڕاهینانێت کو ل سەر ئامیرێت مەزن تێنە بجهئینان.

ڕاهێنانێت گەرمکرنێ ئان بەرهەڤکرنا لەشی (لەشی نەرمکرن)
(تمارين الاحماء)

ڕاهێنانێت گەرمکرنا لەشی: پێکهاتیە ژ کومەکا ڕاهێنانان تێنە دان بۆ پترییا زەڤلەکێت لەشی ب مەرەما گەرمکرن و نەرمکرنا وان. بۆ بەرهەڤکرنا وان بۆ بجهئینانا ڕاهێنان وبزاڤێت گرانتر.

مەرەم ژ گەرمکرنا لەشی:

١-گەرمکرنا هەمی لەشی.

٢-بەرهە ڤکرنا گەه و زەڤلەکێن لەشی بۆ کارکرنێ.

٣-ب کارئێخستن و وەرارکرنا کو ئەندامێن نەفەس وزڤرینا خوینێ.

ل پێش مە گوت کو ڕاهێنانێت گەرمکرنێ پشکەکا وان بێی کارئینانا کەل و پەلان تێنە بجهئینان کو ئەڤێن خارێنە:

١-ڕاهێنان ل رێڤەچوونێ.

٢-ڕاهێنان ل هەروەلێ (غاردانا هێدی -گورگەلوق).

٣-ڕاهێنان ل خشاندنێ (الزحف).

٤-ڕاهێنان ل خوهاڤێتنێ.

٥-ڕاهێنانێت لەزاتییێ وکاردانەڤێ.

بۆ هەر پشکەکێ ژ ئەڤێت سەری دێ ڕاهێنانەکێ بەرچاڤکەین:

١-ڕاهێنان ل رێڤەچوونێ:

وەسان باشترە راهێنانێت رێڤەچوونێ ل دەسپێکا گەرمکرنێ بجهبێت. چێدبیت لڤینەکێن زێدە بۆ دەستا و پێیان بێنە دان دابیتە هوکارەك بۆ نەرمکرنا گەها و درێژکرنا زەڤلەکا و وەرارا بارێ گونجای بۆ هەما هەنگییێ ل ناڤبەرا زەڤلەکان و دەماران، نموونە:

١-(ڕاوەستان) رێڤەچوون بۆ پێشڤە ب پێنگاڤێت کورت و بلەز.

٢- (ڕاوەستان) رێڤەچوون بۆ پێشڤە ب پێنگاڤێت درێژ دگەل هەژاندنا (مرجحە) باسکان بۆ پێشڤە و پاشڤە.

٣-(ڕاوەستان) رێڤەچوون بۆ پێشڤە دگەل هەژاندنا باسکان ئێك ل دویف ئێك بۆ تەنشتان.

٤-(ڕاوەستان) ل سەر سینگێ پێی هەردوو دەست ل سەر ملان رێڤەچوون بۆ پێشڤە (٨ پێنگاڤان) درێژکرنا هەردوو دەستان بۆ تەنشتان (٨جار).

٥- (ڕاوەستان. هەردوو دەست بۆ پێشڤە) رێڤەچوون دگەل بلندکرنا هەردوو دەستان بۆ پێشڤە و بۆ سەری.

٦-(ڕاوەستان) رێڤەچوون ل سەر پانییا پێی.

٧-(ڕاوەستان ل سەر هەردوو چووكان(بروك) هەر دوو دەست بۆ پێشڤە) و رێڤەچوون بۆ پێشڤە پشتی درێژكرنا (بلندكرنا) هەر دوو چوكان دگەل دانانا دەستان ل سەر ملان بۆ رێڤەچوونێ ل سەر سینگێ پێی (٨ پێنگاڤ) ب هەر شێوەكی.

٨- (ڕاوەستان) رێڤەچوون بۆ پێشڤە دگەل زڤڕاندنا ناڤتەنگێ هەر جارەكێ بۆ لایەكی دگەل زڤڕاندنا هەر دوو باسكان بۆ لایەكی و هەر وەسا زڤڕاندنا هەر دوو باسكان بەرەڤ پێیێ پێشڤە.

٩-(ڕاوەستان) رێڤەچوون بۆ پاشڤە.

١٠-(ڕاوەستان) رێڤەچوون بۆ پێشڤە دگەل گرتنا پانیا پێی ئێك ل دویف ئێك.

١١-(ڕاوەستان) رێڤەچوون بۆ پێشڤە دگەل هەژاندنا باسكان بۆ پێشڤە _ بۆ سەری _ بۆ تەنشتان.

١٢-(ڕاوەستان) رێڤەچوون بۆ پێشڤە دگەل دەست قوتان ژ پێشڤە و پاشڤە یا لەشی.

١٣-(ڕاوەستان) رێڤەچوون بۆ پێشڤە دگەل بلندكرنا پێیان بۆ پێشڤە ئێك ل دویف ئێك و گرتنا وان ب هەر دوو دەستان.

أ-دگەل هەر پێنگاڤەكێدا.

ب-دگەل هەر سێ پێنگاڤاندا.

١٤-(ڕاوەستان) هەر دوو دەست بۆ تەنشتان، رێڤەچوون بۆ پێشڤە دگەل بلندكرنا هەر دوو چوكان ئێك ل دویف ئێك بۆ پێشڤە و ئینانە خارا هەر دوو دەستان بۆ دەست قوتان ل ژێر هەر دوو ڕاناندا.

١٥- (ڕاوەستان) رێڤەچوون بۆ پێشڤە دگەل بلندكرنا هەر دوو چوكان ئێك ل دویف ئێك بۆ پێشڤە و زڤڕاندنا ناڤتەنگێ و هەژاندنا هەر دوو دەستان بۆ تەنشتان حەتا تەریب دبن یان بگەهنە چوكێت بلندكری.

ڕاهێنان ل هەروەلێ (غاردانا هێدی _ گورگەلوق)

ڕاهێنانا ل هەروەلێ چالاكیا گەرمكرنا لەشییە و بۆ زێدەكرنا زڤڕینا خوینێ تێتە بجهئینان.

١-(ڕاوەستان) هەروێل دبازنەكیدا.

٢-(ڕاوەستان) هەروێل ل جهێ خۆ دگەل بلندكرنا هەر دوو چوكان ئێك ل دویف ئێك بۆ پێشڤە.

٣-(ڕاوەستان) هەروێل بۆ پێشڤە دگەل چەماندنا هەر دوو چوكان ئێك ل دویف ئێك بۆ پاشڤە.

٤-(ڕاوەستان) هەروێل بۆ پێشڤە ب پێنگاڤێت درێژ.

٥-(ڕاوەستان) هەروێل بۆ پاشڤە.

٦-(ڕاوەستان) هەروێل بۆ تەنشتان روی بۆ ژڤاندا.

٧-(ڕاوەستان) هەروێل بۆ تەنشتان روی ژ دەرڤە.

٨-(ڕاوەستان) هەروێل بۆ پێشڤە دگەل هەژاندنا هەر دوو دەستان بۆ پێشڤە.

٩-(ڕاوەستان) هەروێل بۆ پێشڤە دگەل هەژاندنا هەر دوو دەستان بۆ پاشڤە.

١٠-(ڕاوەستان) هەروێل ل رێڤەچوون بۆ پێشڤە ئێك ل دویف ئێك بۆ هەر ئێك ژوان (٨ هژمار).

١١-(ڕاوەستان) هەروەلە (گورگەلوق) بۆ پێشڤە و بۆ پاشڤە پاشی بۆ تەنشتان هەر (٨ هژمار).

١٢-(ڕاوەستان هەر دوو دەست بۆ سەری) هەروێل بۆ پێشڤە پشتی چەماندنا هەر دوو دەستان بۆ پاشڤە ئێك ل دویف ئێك (٤ هژمار).

١٣-(ڕاوەستان) هەروێل بۆ پێشڤە پشتی خۆ هلاڤێتین بۆ سەری بۆ گرتنا تشتەكێ نەدیار.

ڕاهێنانێن خۆ هاڤێتن و هەلگرتنێ

(تمارين الوثب و الحمل)

ژبەر كو ئەڤ جۆرە ڕاهێنانە كارتێكرنەكا گەلەك یا هەی ل سەر لەشی. ژبەر هندێ پێدڤی ب هێزەكا گەلەك یا زەڤلەكان یا هەی. لەوما پێدڤییە جۆرێ ژیێ قوتابی و خویندكاران و ئاستێ هێزا زەڤلەكان بێتە بەرچاڤكرن و گوهۆڕین ل ناڤبەرا وان ڕاهێنانا و ڕاهێنانێت ڕێڤەچوونێ بێنە كرن. دا كو قوتابی هەست ب وەستیانێ نەكەن. نموونە.

١-(ڕاوەستان) خۆهاڤێتن بۆ پێشڤە.

٢-(ڕاوەستان) خۆهاڤێتن بۆ پاشڤە.

٣-(ڕاوەستان) خۆهاڤێتن بۆ تەنشتان.

٤-(ڕاوەستان) خۆهاڤێتن بۆ سەری دگەل ڤەكرنا هەر دوو پێیان و بلندكرنا هەر دوو دەستان بۆ تەنشتان _ بۆ سەری.

٥-(ڕاوەستان) خۆهاڤێتن ل جهێ خۆ پشتی خۆ هاڤێتن بۆ سەری دگەل لڤینا ئێك ژ پێیان بۆ پێشڤە و یێ دی بۆ پاشڤە.

٦-(ڕاوەستان) گرتنا كەمەرێ ب هەر دوو دەستان ل سەر ئێك پێ (ئیشقلكی) بۆ پێشڤە (٤ هژمار) پاشی ل سەر پییێ دی (٤ هژمار).

٧-چێدبیت هەر ئەو ڕاهێنان بێتە بجهئینان دگەل گرتنا پێیێ پاشڤە ب دەستێ بەرامبەر.

ڕاهێنان ژ خشاندنێ.

(تمارين من الزحف)

ڕاهێنان ژ خشاندنێ ب هەمی پشكێت لەشی دلڤینیت و نەیێ تایبەتە ب زەڤلەكان. ژ بەر هندێ وەكی ڕاهێنانێت ب ساناهی تێتە ب كارئینان ل پشكا پێشیێ یا وانێدا. بەلێ ڕاهێنانێت گران ل پشكا سەرەكی یا وانێ تێتە ب كارئینان.

نموونە:

١-(ڕاوەستان ل سەر هەر دوو دەست و هەر دوو پێیان) خشاندن بۆ پێشڤە رێڤەچوون بۆ پێشڤە ل سەر هەردوو و هەر دوو دەست و هەر دوو پێیان.)

٢-درێژ بوون ل سەر زکی (خشاندن ل سەر زکی).

٣-(درێژبوون ل سەر تەنشتێ) خشاندن لسەر تەنشتێ.

٤-شناو (أستناد أمامی) خشاندن ل سەر هەر دوو دەست و هەر دوو پێیان بۆ پێشڤە.

٥-شناو (أستناد أمامی) خشاندن ل سەر هەر دوو دەست و هەر دوو پێیان بۆ پاشڤە.

٦-شناو (أستناد عكسی) خشاندن ل سەر هەر دوو دەست و هەر دوو پێیان.

أ-بۆ پێشڤە.

ب-بۆ پاشڤە.

٧-(شناو بەروڤاژی) (أستناد أمامی) رێڤەچوون ل سەر هەر دوو دەستان بۆ پێشڤە دگەل خشاندنا هەر دوو پێیان پێكڤە.

ڕاهێنانێت سەربەست بێ كەل و پەل
(التمارين الحرة بدون أدوات)

١- ڕاهێنانێت باسكان و ملان.

أ-بۆ نەرمكرنێ (للمرونة).

١-(ڕاوەستان) بلندكرنا هەر دوو ملان بۆ سەری.

٢-(ڕاوەستان) زڤڕاندنا ملان.

أ-ژ پێشڤە بۆ پاشڤە.

ب-ژ پاشڤە بۆ پاشڤە.

٣-(ڕاوەستان) دەستێ ڕاستێ بۆ پێشڤە _ دەستێ چەپێ بۆ پاشڤە، گوهۆڕینا جهێ دەستان دگەل پەستانێ بۆ پێشڤە.

٤-(ڕاوەستان) زڤڕاندنا باسكان بۆ پێشڤە _ بۆ سەری _ بۆ پاشڤە.

٥-(ڕاوەستان) (پێن ڤەكری) بلندكرنا هەر دوو باسكان بۆ تەنشتان _ بۆ سەری دگەل چەماندنا ناڤ تەنگێ بۆ تەنشتان.

٦-(ڕاوەستان) (هەر دوو باسك بۆ سەری) زڤڕاندنا باسكان بۆ خارێ _ بۆ تەنشتان _ بۆ سەری.

٧-(ڕاوەستان) (هەر دوو دەست ل سەر كەمەرێ بلندكرنا باسكان بۆ تەنشتان _ پێشڤە _ سەری (٦ هژمار).

ب- ڕاهێنان بۆ هێزێ (القوة).

١-(ڕاوەستان ل سەر هەر دوو دەست و پێیان) خۆ هاڤێتن ب ڤەکرنا پێیان ل جهێ خۆ.

٢-(ڕونشتن ل سەر هەر دوو دەست و پێیان) درێژکرنا هەر دوو چۆکان دگەل ڤەکرنا هەر دوو پێیان بۆ ڕاوەستان ل سەر هەر دوو دەست و پێیان.

٣-(ڕاوەستان ل سەر هەر دوو دەست و پێیان) هاڤێتنا هەر دوو پێیان بۆ پێشڤە بۆ وەرگرتنا شێوێ (شناو (االاستناد الامامی).

٤-(ڕونشتن ل سەر هەر دوو دەست و پێیان) پالدانا ئەردی ب هەر دوو پێیان بۆ هەولدانا ڕاوەستانێ ل سەر هەر دوو دەستان.

٥-شناو (الاستناد الامامی) ڕێڤەچوون ل سەر هەر دوو دەستان بۆ تەنشتان بۆ تەنشتان بۆ دروست کرنا بازنەکێ چەڤا وێ هەر دوو پێین.

٦-(شناو) پالدانا ئەردی ب هەر دوو دەستان پێکڤە بۆ دویر ئێخستنا وان ژ ئەردی.

٧-(شناو) پالدانا ئەردی ب هەر دوو دەستان بۆ دەست قوتانێ.

٨- (شناو) (ڤەکرنا هەر دوو پێیان) بلندکرنا دەستان ئێك ل دویف ئێك بۆ تەنشتان دگەل زڤڕاندنا ناڤتەنگێ.

٩-(شناو) چەماندنا باسکان دگەل بلندکرنا پێیان ئێك ل دویف ئێك بۆ سەری.

ڕاهێنانێت ناڤتەنگێ (تمارین الجذع)

١-(ڕاوەستان) (ڤەکرنا هەر دوو پێیان و هەر دوو باسك بۆ سەری) چەماندنا ناڤتەنگێ بۆ پێشڤە _ بۆ خارێ ل سەر پێیان ئێك ل دویف ئێك دگەل گرتنا تبلێت پێی ب دەستان.

٢-(ڕوینشتنا درێژ باسك بۆ سەری) چەماندنا ناڤتەنگێ بۆ پێشڤە _ بۆ خارێ _ بۆ گرتنا تبلێت پێیان ب هەر دوو دەستان.

٣-(ڕوينشتنا درێژ _ ڤەكرنا هەر دوو پێيان) زڤڕاندنا ناڤتەنگێ بۆ هەر دوو رەخان ئێك ل دويڤ ئێك دگەل بلندكرنا باسكان بۆ هەر دوو تەنشتان و ئينانا خارێ يا وان.

٤-(ڕوينشتنا درێژ _ باسك بۆ سەرى) بلندكرنا هەر دوو پێيان ب ئاستێ (٤٥)° دگەل گرتنا هەر دوو پێيان و ئينانا خارێ يا وان و چەماندنا هەر دوو چۆكا ل سەر سينگى و درێژكرنا وان بۆ پێشڤە بۆ وەرگرتنا شێوێ ڕوينشتنا درێژ.

٥-(درێژ بوون ل سەر پشتێ) بلندكرنا هەر دوو پێيان بۆ سەرى _ بۆ پاشڤە بۆ ڤێكەتنا هەر دوو پێيان ب ئەردى ل پشتا سەرى ب (٤ هژمارا).

٦-(درێژ بوون ل سەر پشتێ هەر دوو باسك بۆ سەرى) بلندكرنا ناڤتەنگێ و چەماندنا هەر دوو چۆكان بۆ ڕوينشتنێ و چەماندنا هەر دوو چۆكان و گرتنا تبلێت پێى ب دەستان.

٧-(ڕاوەستان _ ڤەكرنا پێيان چەماندنا هەر دوو باسكان ل سەر ملان) چەماندنا ناڤتەنگێ بۆ هەر دوو رەخان ئێك ل دويڤ ئێك. دگەل درێژ كرنا باسكان بۆ سەرى و چەماندنا وان.

٨-(ڕاوەستان ڤەكرنا پێيان هەر دوو دەست ل سەر ملان) چەماندنا ناڤتەنگێ بۆ خارێ دگەل بلندكرنا هەر دوو چۆكان بۆ تەنشتان ئێك ل دويڤ ئێك.

٩-(ڕاوەستان ڤەكرنا پێيان. هەر دوو دەست ل سەر ملان) زڤڕاندنا ناڤتەنگێ بۆ رەخان دگەل بلندكرنا چۆكان بۆ پێشڤە بۆ ڤێكەفتنێ ب ئەنيشكان بەرامبەر ئێك ل دويڤ ئێك.

١٠-(ڕاوەستان ڤەكرنا پێيان. هەر دوو باسك بۆ تەنشتان زڤڕاندنا ناڤتەنگێ بۆ هەر دوو رەخان ئێك ل دويڤ ئێك.

١١-(ڕاوەستان ڤەكرنا پێيان. هەر دوو باسك بۆ تەنشتان) زڤڕاندن و چەماندنا كەمەرێ ب سەر هەر دوو پێيان دگەل دەست لێدانا پێى ب دەستێ بەرامبەر ئێك ل دويڤ ئێك.

١٢-(درێژ بوون ل سەر سينگى. هەر دوو باسك بۆ پێشڤە) بلندكرنا هەر دوو پێيان و سينگى بۆ سەرى و ئينانە خارێ.

ڕاهێنانێت پێیان (تمارين الرجلين)

١-(ڕاوەستان. باسك بۆ پێشڤە)بلندكرنا پێیان بۆ پێشڤە ئێك ل دویڤ ئێك دگەل هەژاندنێ (مرجحە) بۆ خارێ _ پێشڤە.

٢-(ڕاوەستان. باسك بۆ تەنشتان) بلندكرنا پێیان بۆ پێشڤە ئێك ل دویڤ ئێك دگەل ئینانە خارا هەر دوو دەستان بۆ بنرانان بۆ دەست قوتانێ.

٣-(ڕاوەستان. باسك بۆ تەنشتان) بلندكرنا چۆكان بۆ تەنشتان بۆ لێدانا ئەنیشكان ئێك ل دویڤ ئێك.

٤-(ڕاوەستان. گرتنا هەر دوو باسكان ب شێوێ بازنە ل پێش لەشی) چەماندنا هەر دوو چۆكان ئێك ل دویڤ ئێك و بلندكرنا وان بۆ ناڤ بازنێ.

٥-(ڕاوەستان) چەماندنا هەر دوو چۆكان دگەل بلندكرنا هەر دوو باسكان بۆ تەنشتا _ سەری.

٦-(ڕوینشتن ل سەر هەر دوو پێیان و هەر دوو دەستان _ پێیەك بۆ پێشڤە) خۆ هاڤێتن ل جهێ خۆ دگەل گوهۆڕینا پێیان بۆ پێشڤە ئێك ل دویڤ ئێك.

٧-(ڕاوەستان) سێ جارا خۆ هاڤێتن ل جهێ خۆ بۆ جارا چارێ زڤڕاندنەكا تمام ل دور خۆ (دروستكرنا بازنێ).

٨-(ڕاوەستان هەر دوو پێ ئێك و دوو ببرن) خۆ هلاڤێتن بۆ سەری ب ڤەكرنا هەر دوو پێیان و دانانا وان ب شێوەكێ ئێك و دوو بر ل هاتنە خارێ ئێك ل دویڤ ئێك.

٩-(ڕاوەستان. ڤەكرنا پێیا باسك بۆ تەنشتان) خۆ هلاڤێتن بۆ سەری دگەل ئێك دوو بڕا پێیان (تقاطع) دانانا دەستان ل سەر كەمەرێ.

١٠-(ڕاوەستان) خۆ هلاڤێتن بۆ سەری دگەل چەماندنا چۆكان بۆ پێشڤە و بلندكرنا باسكان بۆ پێشڤە و سەری.

١١-(ڕاوەستان) خۆ هلاڤێتن بۆ سەری دگەل چەماندنا چۆكان ل سەر سینگی.

١٢-(ڕاوەستان) چەماندنا چۆكان ب تمامی دگەل بلندكرنا باسكان بۆ تەنشتان _ سەری.

باریت ڕاهێنانێت لەشی

(أوضاع التمارين البدنية)

بارێ دەستپێکی (الوضع الابتدائي)

بارێ دەستپێکی ئەو شێوەیە کو لەشی وەرگریت بەری بجهئینانا بزاڤان و پشتی ب دوماهی ئینانێ ب شێوەکێ گشتی باریت دەستپێکی تێنە دابەشکرن بۆ دوو پشکان ئەو ژی:

١-باریت دەستپێکی یێت ڕەسەن (الاصلية) یان بنەڕەتی (الاساسيه).

٢-باریت دەستپێکی یێت وەرگرتی (المشتقه) یان لقی (الفرعيه).

باریت دەستپێکی یێت ڕەسەن (بنەڕەتی)

پیتە دان بکاروباریت ڕاهێنانێت لەشی جیاوازییا هەی ل ڕویێ باریت دەستپێکی یێت ڕەسەن.
هندەکان یا تێکەلکری دگەل باریت وەرگرتی و هەمی بار یێن ب ڕەسەن دانایین و هندەکێت دی بتنێ هژمارەکا دیار کری ب کورتی یا ب ڕەسەن داناى. بەلێ پترییا بسپۆڕێت پەروەردا وەرزشی بتنێ ب پێنج باران یێت دیار کرین. ئەو ژی ئەڤەنە:

یەکەم_ بارێ ڕاوەستانێ (الوقوف).

دووەم _ بارێ ڕوینشتنێ (الجلوس): ڕوینشتنا چارینی.

سێیەم: بارێ ڕاوەستانێ ل سەر چۆکان (البروك).

چارەم: بارێ درێژبوونێ ل سەر پشتێ (الاستلقاء).

پێنجەم: بارێ هەلاویستنێ (التعلق).

یەکەم_ بارێ ڕاوەستانێ (الوقوف).

بارێ ڕاوەستانێ بگرنگترین بارێت دەستپێکی تێنە دانان ژبەر کو:

-یەکەم: بارێ دەستپێکی بۆ گەلەك بزاڤ و ڕاهێنانان.

-دووەم: خەلەکا پێدڤییە ل ناڤبەرا کۆمەکا ڕاهێنانێت جۆرا و جۆر.

-سێیەم: تێدا دیار دبیت کا چەند ب مفایە بۆ ڕاهێنانێت چاکسازیێ (الاصلاحیة) بۆ لەشی کو ڕاوەستان ب ئاشکرایی شوڕیا لەشی و گورجیا گەها و خاڤیا زەڤلەکان دیار دکەڤن ژبەر کو وانێت ڕاهێنانێت وەرزشی دبنە ئەگەرا ب ساناهی بوونا بارێ ڕاوەستانێ و قوتابی مەشقێ ل سەر بکەن تاکو لێ رابێن. بارێ ڕاوەستانێ جودایە ب جوداهییاژێ و ڕگەزی هەر وەسان جودایە ل ناڤبەرا کەسانێت ئێك ڕەگەز ژی. ب شێوەکێ گشتی دڤێت ئەڤ مەرجێت خارێ ل بارێ ڕاوەستانێدا هەبن داکو بیتە بارەکێ دروست.

١-ڕێك و راستيا بەژن و بالا وپيچەك سينگ يێ بلند بيت دگەل نێزيكبوونا هەر دوو هەستيكێت ملا و سەر يێ بلند بيت و بەرێخودان بۆ پێشڤە و پيچەك ئەرزينك (الحنك) بۆ ژناڤدا بيت.

٢-لەشێ وی نابيت يێ تێكچوويبيت و بێهن هلكێشان ب ساناهی بيت.

٣- ملێت وی ل بارێ ئاسايێ خۆ بيت و پيچەك بۆ پاشڤە بێتە پالدان و شوربيت ب سەنگا ئاسايیێ ب شێوەكێ كو ناڤپەحنكا دەستی ڕوییێ وی ل لەشی بيت و تبلێت وی پيچەك دگرتيبن و تبلا بەرانی بۆ پێشڤە نيڤگرتيبيت.

٤-كەمەر يا ڕێك و ڕاستبيت و پشت ل بارێ ئاسايی بيت و چەماندی يان دەركەتی نەبيت ب شێوەكێ گەلەك راست نەبيت. شاقولی بيت. بەلكی پاراستنا چەماييێت ئاسايی يێت بڕبڕا پشتێ (عمود الفقری) بكەت.

٥-ئەندامێت خارێ يێت لەشی ب درێژی بن و تێكنەچن و پێن وی ب تەريبی پێكڤەبن بۆ وان قوتابيان ژيێ وان ژ چاردە سالان كێمتر بن بۆ پاراستنێ ژ خاريا كڤانا بنێ پيتی.

بەلێ ئەوێت ژيێ وان پتر بيت شێوێ پيا دێ بڤی ڕەنگی بيت:-

أ-پاشپەحنی (الكعبان) پێكڤە نوسيايبن.

ب-تبل دڤەكربن و مەودايێ دناڤبەرا هەردوو تبلێت بەرانی نێزيكی بهوستەكێ بن.

دووەم : بارێ ڕوینشتنا چارەمەكی (الجلوسی متربعا)

سەرومل و باسك و ناڤتەنگ هەر وەكی بارێ راوەستانێ بيت بەلێ لەشی لسەر هەستيێ كەمەرێ و هەردوو كماخ (الحرقفيتی) جهگر بن هەردوو پێ ئێكدووبڕين دگەل دويركەتنا هەردوو چۆكان هەردوو دەست يان ل سەر چۆكان بێتە دانان يان تبلێت پێيان بگرن يان ل تەنيشتە لەشی ل سەر ئەردی بوەركەريايی بێنە دانان. ئانكو ناڤپەخكا دەستی بۆ سەرڤەبن.

سێيەم : بارێ ڕاوەستانێ ل سەر چۆكان (البرول).

سەرو مل و باسك هەر وەكی بارێ ڕاوەستانێ بيت. بەلێ لەشی ل سەر هەردوو چۆكان جهگير بيت و پيچەك ژ ئێك و دوو دوبرن و هەردوو ڕان ڕاستبن پاشی پەحنێت پێی پێكڤە بمينن و تبلێت پێی د چەماندیين ل بن پێی يان درێژكريبن بۆ پشتێ.

چارەم :- بارێ درێژبوونێ ل سەر پشتێ (وضع الاستلقاء)

درێژبوون ل سەر پشتێ ل سەر ئەردی بيت و پشكێت دی يێت لەشی هەر وەكو چەوان ل بارێ ڕاوەستانێدا بن. دێ ب وی شێوەی بن. ئانكو لەشی بدرێژی ل سەر ئەردی جهگير بيت و هەردوو پێ ڕاست ئاراستەكريبن بۆ پێشڤە (مۆشرين).

پێنجەم: بارێ هلاوستنێ (وضع العلعد)

سەرومل و ناڤتەنگ. هەر وەکی چەوا ل بارێ ڕاوەستانێدا. بەلێ لەشی هلاویستی بیت دگەل باسکانب خیچەکا ڕاستبن پیچەك پتر ژ فرەهیا سینگی ژ ئێك و دوو دویربن ب شێوەکێ کو سەر یێ ئازاد بیت ل بزاڤێ و هەر دوو مل تەریبن دگەل ئەردی.

بارێت دەستپێکێ یێت ژێوەرگرتی

(الاوضاع الابتدائيه المشتقه)

بارێت دەستپێکێ یێت ژێوەرگرتی (المشتقه) پێکهاتینە ژ وان باران کو ل بارێت ڕەسەن تێتە وەرگرتن.

ئەوژی:

١-ڤاندنا باسکان.

٢-ڤاندنا ناڤتەنگێ.

٣-ڤاندنا پێیان.

٤-ل دویڤ جهێ وی کەسی ل ئامیرێت وەرزشی.

پێکئینانا ڕاهێنانێت لەشی

ڕاهێنانێت لەشی پێکئێن ژ لڤینێ یان ژ دووبارەکرنا لڤینەکێ یان کومەکا لڤینا ب مەرەما مەشقا پشکەکا لەشی بۆ بدەستڤەئینانا وێ مەرەمێ. کو ڕاهێنان بۆ هاتیە دارشتن ژ سێ پشکان پێکدهێن ئەوژی:

یەکەم: بارێ دەستپێکی.

دووەم: ناڤێ لڤینێ یان لڤینا ئەوێت ڕاهێنان ژێ پێکتێت.

سییەم: بارێ دوماهیێ.

چەونیا نڤیسینا ڕاهێنانێت لەشی

ل دەمێ نڤیسینا ڕاهێنانێت لەشی دڤێت ئێکەم جار (بارێ دەستپێکێ) بێتە نڤیسین ل ناڤبەرا دوو کڤانێت مەزن. ڤێجا ئەو بار ژ یێ ڕەسەنبیت یان یێ وەرگرتیبیت. پاشی جارا دووێ (ناڤێ لڤینێ یان لڤینێ) دێ ئێتە نڤیسین کو ڕاهێنانێ پێك ئینن و دڤێت برێز بیت

(بالترتیب) بەلێ (بارێ دوماهیێ) ب زۆری نائێنە بەحسکرن.

نموونە: (ڕاوەستان) چەماندنا کەمەرێ بۆ پێشڤە.

بانگەواز (الایعاز)

بانگەواز: پێکهاتییە ژوان گۆتن و دەستەواژان (الفاظ و عبارات) ئەوێت مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی دخوینیت ل سەر قوتابێت پۆلێدا ڕابن ب لڤینێ یان ڕاهێنانان یان هەر جۆرەکی چالاکیان. ئەڤ گوتنە و دەستەواژە ژی دڤێت گرێدای چەند مەرجەکێت دیارکری و بنەمایێت جۆرا و جۆر بیت.

ڕێساییێت گشتی د بانگەوازێدا

(القواعد العامة في الايعاز)

١-مامۆستا دڤێت یێ ئاسایی بیت خۆ نافچاڤگرێ نەکەت ل دەمێ بانگەوازییێدا.

٢-پێدڤییە مامۆستا ئاخفتنێت وی بگەهنە هەمی قوتابییێت پۆلێ بتایبەتی ئەوێ ل دوماهیێ.

٣-نابیت بکەتە هەوار یان دەنگێ خۆ زێدە بلندبکەت.

٤-پێدڤییە ئاراستا بای بەرچاف وەرگریت کو دەنگی ڤەدگوهێزیت بۆ هەمی قوتابیێت پۆلێ.

٥-بەرێ ڕۆژێ بەرچاف وەرگریت ب شیوەکی نابیت هەتاف ل چاڤێ قوتابیان بیت.

٦-هزرو بیرێت قوتابیێت پولێ بەرچاف وەرگریت.

أ-هەکە قوتابی زارۆکبن و رامانا گۆتنا نەزانن دڤێت نموونە و لڤینی لجهێ بانگەوازێ بێنە بکارئینان پاشی داخازێ ژێ بکەت کو پشکداربن دگەل مامۆستای ب زارڤەکرنێ (التقليد).

ب-هەکە شیانێت هزرێت قوتابیان پیچەك بلندتر بن ژ ئەوێن پێشبینی ل وی دەمی بانگەواز بشیوێ دان و ستاندن دێ بیت.

ج-دشێن بانگەوازێ بلندتر لێ بکەن هەر چەند شیانێت هزرێت قوتابیان بلندتربن.

٧-نابیت ماموستانێیە پلێت قوتابیان کێم بکەت یان ب چاڤێ نزم بەرێ خۆ بدەتێ.

٨-بانگەواز دڤێت ب زمانەکێ ڕوون و تێگەهشتی و ب گوتنێت باشی بیت و بلەز نەبیت

پشکێت بانگەوازێ

(أقسام الأيعاز)

بانگەواز تێتە دابەشکرن بو سێ پشکان:

١-پشکا دەنگ و باسان (القسم الاخباری)

٢-ماوە

٣-پشکا بجهئینانێ (القسم الاجرائی)

یەکەم: پشکا دەنگ و باسان (القسم الاخباری)

پشکا دەنگ و باسان بانگەوازێدا پێکهاتییە ژ پەیڤان (الالفاظ) و ووشان کو تێدا جۆرێ بەرسڤا ڤان پشکا ل لەشی دیارکەڤیت کو لڤینێ دکەن هەروەسان ڕێبارا ڤان پشکان لەشی دیار دکەت و هەروەسان لەزاتی و هێزا بجهئینانێ. نموونە:

١-دگەل بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتا و بلندکرنا پاشی پەحینێ. چەماندنا چۆکان هێدی هێدی.

٢-گەلەك بلەز بۆ دیوارێ بەرامبەر.................غاردان پشکا دەنگ و باسان.

پشکا دەنگ و باسان هزرەکا ئەشکەرا دا قوتابێت پولێ دەربارەی لڤینا داخوازکری. بجهـ ئینانا وێ مینیت یان دەستپێکرن بجهـ ئینانا ئەڤێ دێ راوەستیت حەتا خاندنا (پشکا بجهئینانێ) کو ئێکسەر پشتی ماوەکی چاڤەرێ تێت.

مەرجێت پشکا دەنگ و باسان

(شروط القسم الاخباری)

١-دڤێت پشکا دەنگ و باسان ل بانگەوازیێدا یا روون ب ساناهیبیت و ئالوز نەبیت.

٢-پێدڤییە ب کورتترین پەیڤا پێدڤی بیت. ئەڤەژی بکارئینانا زاراڤێ هونەری کو ل پەروەردا وەرزشی ل سەر ڕککەفتینە.

٣-دیارکرنا پشکێت لەشی کو لڤینێ دکەت ل دویڤ ڕێزبەندیا بیت دلڤینا خۆدا (ترتیب الحرکه نفسها) هەکە لڤین یان ڕاهێنان پێکهاتبیت ژ لڤینا پێیان و باسکان لڤینا باسکان بەری لڤینا پێیان بیت وی دەمی پێدڤییە ئێکەم جار ناڤێ باسکان بێتە گۆتن پاشی ناڤێ پێیان ل پشکا دەنگ و باسان.

٤-نابیت پشکا دەنگ و باسان دەستپێبکەت ب (چاوگێ وەرگرتی) (المصدر المشتعد) یان کارێ داخازی (فعل أمر) بەلکی دڤێت دەستپێبکەت ب وێ پشکا کو براستی لڤینێ دکەت.

٥-خەلەتیەکا بەلاڤ یا هەی ئەو ژی پێکهاتییە ژ ئالوزکرنا پشکا دەنگ و باسان، مامۆستا پێدڤییە خو ژڤێ دەربازکەت. ئەو ژی ب لێکڤەکرنا پشکا دەنگ و باسان بۆ پشکێت هەوالێت بچویك دا کو بەرسڤدانەڤە بلەز بیت و بساناهی داخاز کەر تێبگەهن.

٦-دشێن پشکا دەنگ و باسان دەستپێکەت ب (چاوگێ وەرگرتی) یان کارێ داخازی هەکە ڕاهێنان بەردەوامی بێتە بجهئینان و پەیڤا (پشکا بجهئینانێ یان داخازیێ) پێکهاتبوو ژ پەیڤا (دەستپێکە) (ابدأ)) نموونە: خۆ هاڤێتنا بچویك ل سەر پاشختیێ... دەستپێکەن.

٧- نابیت پشکا دەنگ و باسان ب شێوێ زمانێ دان و ستاندنێ بیت بتنێ ل دەمێ گۆتنا وانا زارۆکان نەبیت.

دووەم : ماوە (الفترە):

ماوە پێکهاتییە ژوی ماوێ بێدەنگ کو ئێکسەر ددویف پشکا دەنگ و باسان تێت و بەری پشکا بجهئینانێ و بڤی شێوەی نیشان بۆ تێتە دانان (..........) ئەڤ ماوەیە هاریکاریا قوتابیان دەت حەتا پشکا دەنگ و باسان تێبگەهن و دا کو دئامادەیا باشدابن بۆ بجهئینانا راهێنانان یان لڤینا ئێکسەر پشتی گوهلێبوون پەیڤا پشکا ئەنجامدانێ. ئەڤ ماوەیە ژی کورت یان درێژ دڤێت لدویف شیانێت قوتابیا و جورێ لڤینێ یان وێ راهێنانێ بیت.

مەرجێت ماوەی

(شروط الفترة)

١-پێدڤییە ماوە پتر ژ پێدڤی درێژ نەبیت دا کو قوتابی ئەوا ل پشکا دەنگ و باسان هاتی ژبیرنەکەن و هەروەسان دا کو چالاکی و بەردەوامی بەرزە نەبیت د ڕاهێنانێدا.

٢- پێدڤییە ماوە پتر پێدڤی کورتتر نەبیت چونکی بوارەکا تمام پەیدادبیت حەتا قوتابی ڕەگەزێت ڕاهێنانێ تێبگەهن و خۆ بەرهەڤکەن بۆ کاری.

٣-چێدبیت ماوە حەتا ڕادەکی درێژ بیت دڤان باراندا.

أ-هەکە راهێنان گران بوو پێدڤی ب ماوەکێ درێژ هەبوو بۆ تێگەهشتنێ.

ب-هەکە قوتابیێت پۆلێ زارۆکێت بچویکبن.

ج-هەکە ئاستێ وەرزشا قوتابیان بێ هێزبوو.

د-هەکە داخازا بجهئینانا ڕاهێنانێ یا هێدیبوو

هـ-هەکە ڕاهێنان یا موی بوو بۆ قوتابیان گرانبوو.

چێدبیت ماوە حەتا رادەکێ یێ کورتبیت دڤان باراندا.

أ-هەکە ڕاهێنان یا ب ساناهیبیت پێدڤییەکا گەلەك نەبیت ب تێگەهشتنێ.

ب-هەکە داخازییا بجهئینانا راهێنانێ یا بهێز و بلەز بوو.

ج-بۆ قوتابیێت مەشقپێکری و خودان شیاننێت لڤینێت بلند.

سێیەم: پشکا بجهئینانا (القسم الاجرائی)

پشکا بجهئینانێ پێکهاتیە ژ داخازا دەستپێکرنا ڕاهێنانا یان لڤینا ئێکسەر پشتی ماوەکی چاڤەڕێ تێت و دبێژنێ پشکا بجهئینانێ ب شێوێ داخازی (امر) یان چاوگ (مصدر) بیت و دبێژنێ (بجهئینانا بپەیڤ) (الاجراء اللفظ) یان دبێنێ (بجهئینانا ب هژمار) (الاجراء العددی)

نموونە: هەردوو باسکان... ب چەمینن (بجهئینانا ب پەیڤ) هەکە هاتو بجهئینانا ب پەیڤ بیت بڤی شیوەی بیت یان:

کارێ داخازی (فعل أمر) وەکو (دەستپێکەك ....راوەستە .... هەڕە.............. بکە غار) یان (چاوگ) (مصدر) (راوەستان .... روینشتن............. هاتنە خار) پەیڤا (دەستپێکەر) ب کارتێت هەکا هاتو راهێنان یا بەردەوامبیت.

مەرجێت پشکا بجهئینانێ (شروط القسم الاجرائی)

١-پێدڤییە بجهئینان (چاوگ یان کارێ داخازی بیت).

٢-ج درێژکرنە ل پەیڤێت پشکا بجهئینانێ راستینن. هەروەسا نابیت پشکا بجهئینانێ بێتە لێکڤەکرن.

٣-پێدڤییە پشکا بجهئینانێ بدارشتن و شیوەکی بیت کو بگونجێت دگەل جورێ وێ ڕاهێنانێ.

هەکە ڕاهێنان یا بلەز بوو پێدڤییە داخازی بلەز بێتە گۆتن. هەکە ڕاهێنان یا هێدیبوو پێدڤییە هێدی بێنە گۆتن و ب هێز بێتە بجهئینان.

مەرجێت بانگەوازێ ب شێوەکێ گشتی

(شروط الایعاز بصوره عامه)

١-پێدڤییە بانگەوازییا گونجی بیت دگەل جورێ ڕاهێنانێ. ڤیجا چ بلەزبیت یان هێدی بیت.

٢- پشتی خاندنا پشکا دەنگ و باسان دەستپێکر ماوەی. نابیت ب هیچ ڕەنگەکی بەحسێ هەر ئاگەرهدارکرنەکێ یان تێبینیا شیرەتەکێ بێتە کرن و پاشی داخازی یان بجهئینان بێت.

٣- پێدڤییە بانگەواز بدەنگەکێ روون و زەلال لێبیتەگوتن چونکی دەنگی ڕۆلەکێ مەزن یێ هەی ل سەرکەفتنا بجهئینانا لڤینێ یان لڤینان.

٤-پێدڤییە بانگەواز بشێوەکێ هونەری بیت. ئانکو باوەریا خۆ بدەتە زاراڤێت هونەری د بوارێ پەروەردا وەرزشیدا.

٥-ل دەمێ گوتنا بانگەوازێ پێدڤییە مامۆستا بارەکێ دروست وەرگریت و کو. سەرێ وی یێ بلندبیت بەژنا وی ڕێك و پێك بیت و یێ جهگیربیت ل جهەکێ گونجای ڕاوەستیت بۆ هەمی قوتابیان دا ب روونی گوهێ وان ل دەنگێ وی بیت.

٦-جیاوازیێت مەزن یێت هەین ل ناڤبەرا بانگەوازێ و هژمارتنێ (العد) و نابیت مامۆستا وان تێکەلدکەت.

هژمارا پێکهاتییە ژ هاریکاریا پۆلێ بۆ پاراستنا دەمێ راست بۆ بجهئینانا لڤینێ یان ڕاهێنانێ. ئەو ژی بکارئینانا چەند هوکاران دبیت. ژوان:

أ-هژمارا بپەیڤ (العد اللفظ) ئەو ژی پێکهاتییە ژ پشکا لڤینێ ل دەمێ بجهئینانا قوتابییێت پۆلێ بلەز یان ب دەمێ گونجای (التوقیت المناسب).

ب- جارێت هەین هژمارتن دگەل موزیکێ دبیت کو ئەوژی هاریکاریا دەمێ بجهئینانا ڕاهێنانان ددەت هەروەسان مفایەکێ دیژی یێ هەی کو چالاکیێ زێدەدکەت ب شێوێ دلخوشیێ (التشویق) بۆ وانێ بتایبەتی بۆ زاڕۆکان لڤینێ دگەل باشوازیێ (اقیاعی) بۆ کچان.

ج-هەروەسان دشێی بجهئینان ب هژمارتنێ بدەین بلێدانێ ل سەر تشتەکێ دیارکری وەکی دەستقوتان.

چەوانیا بانگەوازیێ بۆ ڕاوەستاندنا راهێنانێ
(كيفية الايعاز على ايقاف التمرين)

دێ بانگەوازیێ دەین بۆ راوەستاندنا ڕاهێنانێ هەكە هاتو كاركرن ب راهێنانێ ب شێوێ بەردەوامبوو و پەیڤا (دەستپێكە) پشكا بجهئینانێ بیت (پول) یان (هەمی)...... راودستن.ز ل وی دەمی كار دێ ڕاوەستیت پشتی هژمارا دووێ بڤی شێوەی. هەكە هاتو ڕاهێنان پێكهاتبوو ژ دوو هژماران دێ بێژین (هەمی... راوەستن) ل شوینا (٢٠٠١) دێ بیت و ڤوتابی دێ بەردەوامبن (٤٠٠٣) بڤی شێوەی دگەل هژمارێت جوت. بەلێ هەكە هژمار كت بوو وەكی (٣) و لوی دەمی پەیڤا (هەمی) دێ هێتە گۆتن شوینا هژمارا (٣) راوەستن) ل شوینا هژمارا (١) پاشی ڤوتابی ل هژمارا (٣٠٠٠٢) دێ راوەستن و بڤی شێوەی هەكە هاتو هژمارا (٥) بوو ل وی دەمی (گشت) ل شوینا (٢) دێ بیت و (ڕاوەستن) ل شوینا هژمارا (٣) و ڤوتابی ل هژمارا (٥٠٠٠٤) دێ ڕاوەستن و دێ بڤی شێوەی بیت.

ئەو زانیاریێت ل دوماهیا ڕاهێنانێ تێنە نڤێسین
(المعلومات التی تكتب فی نهایە التمرین)

١-هەمی ئەو زانیاریێت كو ڕاهێنانێ روون دكەن ل دوماهییا ڕاهێنانێ دێ هێنە نڤێسین وەكی جورێ كەل و پەلی بكارتێن یان پشكداریا دوو ڤوتابیان یان زێدەتر پێكڤە كاركرنێ یان هژمارا هژمارتنا ڕاهێنانێ یان كاری ب شێوەێ ئێك ل دویڤ ئێك (تعاقب) یان ب بەردەوامی (استمرار) و ئەڤ روونكرنە ل ناڤبەرا دوو كڤانان تێتە دانان.

٢-ئەڤ نیشانە (:) تێتە بكارئینان ب ڕامانا پشكدارییا دوو ڤوتابیان پێكڤە دكاركرنێدا، ل ناڤبەرا دوو كڤاناندا تێتە نڤێسینی ل دوماهیا ڕاهێنانێ.

ئەڤ نیشانە (∴) ب رامانا پشكدارییا سێ ڤوتابیان ل كاركرنێ پێكڤە.

ئەڤە نیشانە (∷) ب رامانا پشكدارییا چار ڤوتابیان ل كاركرنێ پێكڤە.

نیشانا (⊤) ئانكو ئێك دەپێ پەحن (مصبطبة) لێڤا پەحن بۆ سەرڤەیە.

نیشانا (⊥) ئانكو ئێك دەپێ پەحن (مصبطبة) لێڤا پەحن بۆ خارێیە.

٣-پەیڤا (ئێك ل دویڤ ئێك) تێتە بكارئینان دەمێ لڤین (ئێك لدویڤ ئێك) بێن و ب رێكی (باتظام) بێنە بجهئینان

٤- پەیڤا (بەردەوام) تێتە ب كارئینان دەمێ مامۆستای بڤێت لڤینێ دووبارەكەت یان لڤینا ب شێوێ (بەردەوام) و ب دەمێ دیاركری.

بنەمایێت بنەڕەتی بۆ سەرکەفتنا وانا پەروەردا وەرزشی

١-جل و بەرکێن قوتابیان ل وانا پەروەردا وەرزشی و جهێ ل بەرخۆکرنا وان.

٢-پاقژ ڕاگرتنا یاریگەهێ و شوشتنا وێ.

٣-ڕاوەستانا قوتابیان ل دەستپێکا وانێ و تۆمارکرنا مولەتا نەساخان.

٤-چەوانیا تۆمارکرنا نەهاتیا ب شێوەکێ بلەز ل تۆمارا دیفچوونا ڕۆژانە.

أ-تۆمارکرنا هژمارا ژ (١-٤٠) ل سەر دیواری ب شێوەکی کو قوتابی بشێی ل پێش ڤان هژماران ڕاوەستن.

ب-نڤیسینا هژمارا قوتابیان ل سەر ئەردێ هولێ تەرخانکرنا هژمارەکێ بۆ هەر قوتابیەکی ب شێوەکی قوتابی ڕێزببن هەر ئێك ل سەر هژمارا خۆ.

٥-جل و بەرگێت مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی.

٦-بەرهڤکرنا کەل و پەل و ئامیرێن پێدڤی بۆ وانێ.

٧-کونترولکرنا قوتابیان لدەمێ وانا پەروەردا وەرزشی.

٨-وانێت ئێکێ ل دەستپێکا سالا خاندنێ بۆ گۆتنا وانا وەرزشی:

أ-سزادانا وان قوتابیان کو پێگیریێ ب وانێ نەکەن ب هەڤکاریا ڕێڤەبەرییا قوتابخانێ ب سیستەمێ نوی یێ سزادانێ

ب-پیتە پێدانەکا باش بۆ ئامیر و جل و بەرگێت وەرزشی.

ج-پیتەپێدانەکا باش ب بنەمایێت بنەڕەتی یێت وانێ وەکی ڕێڤەچوون غاردانا هێدی (هرولە).

د-لێکڤەکرنا قوتابیان بۆ تیما.

و-دانا هندەك راهێنانێن تایبەت ب یاسایێ بۆ زێدەکرنا شیانێن وەرگرتنا وان.

ز-دیارکرنا سەروکێت تیما وە هاریکارێت وان.

ح-دانانا پلانا تایبەت ل دەستپێکا سالا خاندنێ دەربارەی دیارکرنا جهێ راوەستانا وان و وەرگرتنا بارێ (نمایشکرنێ) (وضع العرض) و لڤینێت دەملدەست (الحركات المفاجئة).

گ-فێرکرنا قوتابیان ب چەوایا گوهۆرینا جهێت خۆ ب ساناهی.

ی-دانا هندەك چالاکیا و یاریێت دلخوشکەر دا کو هەست بخوشیێ بکەن و بدەروونێ خۆشا دبن.

ل-دانا ڕاهێنانێت خافکرنێ ل دوماهیا وانێ د اکو قوتابی و خوندکار بزڤرنە بارێ خۆ یێ ئاسایی.

وانێت پەروەردا وەرزشی ل بارێن نە ئاساییدا
(درس التربیه الریاضیه فی الظروف غیر الطبیعیه)

١- وانێت پەروەردا وەرزشی ل سەقایی ساردا

ل رۆژێت زڤستانێ یێت سار کو پلێت سەقای گەلەك ساربن ل وی دەمی پێدڤییە ئەم دویر بێخین ژ ڤی هەلویستی. کو دڤێت مامۆستا کومەکا ڕاهێنانان ل هزرێ بن دا پێشکێشی وان بکەت ل ڤان جۆرە دەمان کود ویر بیت ژ بجهئینانا پلانا نڤیسی. ئەو ڕاهێنانژی دڤێت ل وی جۆری بن کو هەمی پشکێت لەشی ڤەگرن و دڤێت وان راهێنانان ب قوتابیا بکەین کو پلا گەرماتیا لەشێ وان بلند بکەت دا زالین ل سەر نەخۆشیا سەقای ب وێ لڤینێ و وێ دەرکەتنێ (انطلاقه) یا بلەز.

ڕاهێنان کو تێنە دان بشێوەکی بن کو پێدڤی بەحسەکێ درێژ نەبیت ل دەمێ پێدانا ڕاهێنانێ دڤێت قوتابی ب شێوەکێ ئازاد ڕاوەستن سمبارنگەهێ و ڕاهێنان ژ غاردانا هێدی ب هەمی شێوا دێ ئێنە دان چونکی ئەو دبیتە ئەگەرێ لەزاتیی و پالدانا خوینێ بۆ هەمی ئەندامێن لەشی.

ب گشتی دڤێت ل سەقایێ ساردا تێبینیا ڤان خالان بێتەکرن:

١-ئێکسەر دەست ب وانێ بکەین بێی گیروبوون و بێ لێپێچین وبێ خەمی. بەلکی ئەوبێنە پاشی ئێخستن بۆ پشتی وانێ.

٢-وانە دڤێت زنجیرەك بیت ژ لڤینێ و ڕاهێنانان بێ ماوێ ڕاوەستانێ.

٣-گەلەك لڤینێت دەملدەست (حرکات مفاجئة) ل ناڤبەرا ڕاهێناندا.

٤- ماوێ بجهئینانێ (چالاکییێت فێرکرنێ) بێنە لادان دپروگرامێ وانێدا چونکی پێدڤی ببەحسی و چاڤەڕێکرنێ هەیە ئەوژی دبیت ئەگەرێ هاتنە خارا پلا گەرماتیا لەشی.

٥-یاری و بەریکانە (المباریات) بێنە بجهئینان لناڤبەرا کومێت پۆلێ ب تایبەتی ئەو یارییێت کو پێدڤی ب وەستیانێ و خەباتێ و لڤینا بلەز هەیە.

٦-گرنژین و خۆشی ب قوتابیانڤە دیاربیت ل دەمێ هەست دکەن کو یێت زال بووین ل سەر نەخۆشیا سەقایێ سار.

٢- وانا پەروەردا وەرزشی دناڤ پۆلێدا

ئەوژی تێتە دابەشکرن بۆ دوو پشکان:

أ-وانا پەروەردا وەرزشی ب کریار دناڤ پولێدا.

ب-وانا پەروەردا وەرزشی ئەکادیمی (نظری) دناڤ پۆلێدا.

أ- وانا پەروەردا وەرزشی ب کریار دناڤ پۆلێدا

هندەك گوهۆرینێن بلەز دسەڤایدا چێدبن بتایبەتی ل رۆژێت زڤستانێ ل دەمێ رێڤەبرنا وانا وەرزشی دێ بینی جار و باران بارانەك ب زۆری ب ریژی دێ باریت ل وی دەمی دێ نەچار بین دگەل ڤوتابێت خو بزڤرینە ناڤ پۆلێ پشتی کو هەمی کەل و پەل و ئامیرێت وانێ بزڤرینیتە جهێت وان کو ئەڤە ژی دڤێت ب لەز و رێك و پێکی بیت بشێوەکی کو کاری نەکەتە سەر رەوشا خاندنێ ل پولێت دی و ژبەر نەبوونا هولێت گرتی یێت تایبەتی بۆ بجهئینانا وانا پەروەردا وەرزشی ل پتریا ڤوتابخانان لەوما ل ڤی جورێ سەڤای دڤێت وانە دناڤ پۆلێدا دا بێتە بجهئینان دگەل تێبینیا سێ خالێت سەرەکی کو پێکهاتینە:-

١- هەوا گوهوڕین (التهویه): ڤەکرنا پەنجەرا بشێوەکی کو بگونجێن دگەل سسەڤای هەروەسا دڤێت دویرکەتن ژهڕوبای بەرچاڤ بێتە وەرگرتن.

٢-رێکخستنا ئەردێ پۆلێ بڤەکێشانا تەختێت روینشتنێ هێدی هێدی دانە بیتە ئەگەرا رویدانا دەنگێت نەخۆشی. یان بجهئینانا وانێ هەر روینشتی ل سەر تەختان دگەل هەلبژارتنا راهێنانێت سادە بۆ پشکەکا لەشی.

٣-تێکەلدانا لارێ پۆلێت دی:

-نموونە ل سەر راهێنانێت سادە کو بشێن دناڤ پولێدا بجهبینی.

-بلندکرنا پاشپەحنێت پێیان.

-چەماندنا چوکی نیڤ چەماندن یان ب تمامی.

-گرتنا تبلێت پێی.

-پالدانا سەری بۆ پشتێ.

-چەماندن یان خارکرنا کەمەرێ بۆ پشتی لبارێ روینشتنێ لسەر تەختەی.

-راهێنانێن تیر لێدانێ (الطعن) بسڤکی.

-راهێنانیت باسکان بۆ وی نەودایێ دشیاندا بیت.

-زڤڕاندنا ئەنیشکان (المرفقین) و پالدانا وان بۆ پشتێ.

-یارێت بچویك.

ب- وانا پەروەردا وەرزشی ئەکادمیمی (تیوری) دناڤ پولێدا :

بێگومان ددرێژییا سالا خواندنێدا وەسان بەلاڤە کو وانا پەروەردا وەرزشی ل یاریگەها ڤەکری تێتە بجهئینان. بەلێ جارا هەی کو نەشێن وی کاری ل یاریگەهێ بکەن ل ڕۆژێت باران.

ل وی دەمی وانا خۆ دگەل ڤوتابێت خۆ دناڤ پولێدا دێ برێڤەبەین و هەکە نەشیاین وانێ بکریار بکەین. ل ڤێرێ چەندین بابەت یێت هەین کو دشێین بەرچاڤکەین بۆ ڤوتابیان کو سەرنجا وان ڕاکێشیت و کاریگەری هەبیت ل سەر دەروونێ وان دێ وان هاندەت و خوشیێ بۆ پەیداکەت. ئێك ژ وان بابەتا پێکهاتییە ژ بابەتێ (ڕاکێشان) (السحبه) ل ناڤبەرا تیپێت

پۆلاندا هەروەسا بەحسێ بابەتێ گەهشتنا پۆلا دێ کەین هەتا کیژ گەهشتینە دڤی دەمیدا هەروەسان بەحسێ کێشانا قوتابخانان دێ کەین ئەڤ بابەتە ژی دێ سەرنجا قوتابیان ڕاکێشیت چونکی پەیوەندیا ئێکسەر یا هەی دگەل وان قوتابیان ئەوێت پشکدارتێدا. هەروەسان بابەتێ یارییا ب گشتی و یارییێت ڕێکخستی (الالعاب المنظمه) و یاسایێت وان و بەریکانە و غاردانا دوروبەران (الضاحيه) یان پایسکل هاژوتن دێ کەین چونکی پتریا قوتابیان نزانن چەوایە و دێ چەوا خال بۆ هێنە هژمارتن و پشکدارێت تێدا چەندن. ئەڤان دێ بۆ بەحسکەین بتنێ بۆ زێدەکرنا رەوشەنبیرییا وان یا گشتی و لدویف ناچین. پاشەڕۆژێ بابەتێت گرنگ کو دڤێت جەخت ل سەر بێتە کرن پێکهاتینە ژلایەنێن پەروەردەیی دوەرزشێدا هەروەسان هەستا نەتەوایەتی و نیشتمان پەروەری کو پەروەردا وەرزشی هوکارەکێ کاریگەرە بۆ پێگەهاندن و دروستکرنا هەڤولاتێن ب هێز و خودان ساخلدمی کو بشێن وەلاتێ خۆ ئاڤاکەن و بەرگریێ ژێبکەن. هەر دەمێ پێدڤی هەبیت ئەڤ کارە ژی دکەڤیتە سەر ملێت مامۆستای ل ڕۆژێ شیانێت وی بۆ دیتنا پەیداکرنا تشتێت نوی دا سەرنجا قوتابیان پێ راکێشیت و هندەك قوتابخانە یێت هەین کو گەلەك شیان یێت تێدا هەین دشێن ئامیرێت سینەمایا بچویك و ڤیدیویێ دابیندکەن بۆ نمایشکرنا وێنێت وەرزشی و ساخلەمی بڤان ئامیران. بەلێ ئەڤ کارە هەمی دڤێت لژێر بنەمایێت پەروەردەییدان بن. هەروەسا چالاکیێت دیدەڤانی و خیڤەتگەە بابەتێت گرنگن پێدڤییە دڤی بواریدا بێنە بەحسکرن و رۆلێ لێ پێگەهاندنا زارۆکێت مە. تێدا بێتە دیارکرن. کو قوتابی وەکی سەربازێ یەدەك بەرهەڤ دکەت بۆ ئاڤاکرنێ ل دەمێ ئاشتیێ و بەرکریگرنی ل دەمێ شەڕو نەخۆشیێدا کو ئەو ژی بیروزترین ئەرکە.

پلانا وانا پەروەردا وەرزشی

پێناسا پلانێ: پلان پێکهاتییە ژ کریارا هەلبژارتن و ڕێکخستنا لایەنێن چالاکیا وانێت پەروەردا وەرزشی بۆ هەمی قوتابێت قوتابخانێ. ب جۆرەکی کو پلەپلە بیت ل بابەتی. ژوانەکێ بۆ وانەکا دی د هەر سالەکێدا. هەروەسان ژ سالەکێ بۆ سالەکا دی.

١-گونجاندنا وێ دگەل بارێ قوتابێت قوتابخانێ.

أ-بارێ ساخلەمیا وان.

ب-ئاست و شارەزایا دەستکەفتیا و شیانێت لڤینا وان.

جـ-حەزا وان.

٢-گونجان دگەل وان تشتێت ل قوتابخانێ تێنە دابینکرن.

٣-گونجاندن دگەل دەمێ دیارکری و خشتێ وانا و یاسایا.

٤-ڕێرەوا چڤاکا نافخۆ بەرچاڤ بێنە وەرگرتن.

٥-ئارمانج درووني و دياركريين.

٦-پێدڤییه ئەو لایەنێ چالاکیان کو بخوڤه دگریت بجهبینیت.

أ-پێشکەفتن.

ب-جۆرا و جۆر.

ج-پیته پێدان.

د-ئێکبوون.

٨-باشی لێکڤەکرنا لایەنێت چالاکیان لسەر سالێت جودا جودایێت خواندنێدا.

٩-پێدانا خۆشیێ (التشويق).

١٠-پێتڤیه پلان گرنگیێ بدەته هەلسەنگاندنێ.

١١. پێدڤییه ب نەرمی بێته نیاسین.

خەسلەیێت مامۆستایێ سەرکەفتی

ل ڤێرە چەند هزرەك یێت هەین دەربارەی خەسلەتێت سەرەکی کو پێدڤییێت ماموستایێ بەرپرسی پێ بێنە نیاسین هەکە بڤێن بگەهنە ئاستێ هەڤڕکیا سەرکەفتی دکارێ خۆدا یان بسپۆڕیا وان.

ئەڤ خەسلەتە ژی ئەڤەنە:-

١-زانستەکا باشی ل ئارمانج و هەمی لایەنێت کارێ ویدا.

٢-کەساتیەکا پەسەند هەبیت ژ لایێ ئەوێت کاری دگەل دکەن (قوتابی و مامۆستا)

٣-پەیوەندییێت دیموکراتی کاری پێبکەت دگەل هەمی کەسان.

٤-شێوازەکێ پرۆگرام و نەخشەدانا زانستی دارێژیت بۆ کارێت خۆ.

٥-دڤێت دویرکەڤیت ژ لایەنگیرییێ بۆ لایەکی و ئێکسان بیت دفرمانا خۆدا.

٦-دڤێت یێ نەرم و ئارام بیت.

٧-دڤێت رویرکەڤیت ژ تورەبوونێ و دەمارگرییێ (عصبی).

٨-پێشکەفتی بیت و باوەری ب گوهۆڕینێ و چاکسازیا بەردەوام هەبیت.

٩-زیرەك و خودان هزرەکا شیکەر بیت.

١٠ زانیاری هەبن ل سەر ڕێکا وانە گوتنا نوی و شێوازێت وێ.

١١-رەوشەنبیرییەکا گشتی یا باش هەبیت.

١٢-خەسلەتێت کەساتیا وێ یا پەسەندکری بیت (شیان هەبن ب روونی باخڤیت و ئاخڤتنێت وی دجهدابن و دەنگەکێ بشیان هەبیت و گرنگیێ بدەتە کەل و پەلێت وەرزشی و جل و بەرگان... هتد.

ئەرکێت مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی

١-گەهاندنا بنەمایێت نەتەوەیی و نشتیمانی بۆ دەروونێ قوتابیان و هاندان و ئاراستەکرنا هەستێ وان بۆ ڤیانا نیشتمانی و دەستکەفتێت نیشتمانی پێ بدەتە نیاسین.

٢-بەرهەڤکرنا قوتابیان ل دویف داخازییێت جڤاکی و بوچونێت وێ د اکو پشکدارییێ بکەن ل پێشکەفتن و زیدەکرنا بەرهەمی.

٣- پەیداکرنا بەردەوام یا بێهنا وەرارا هەمی لایەنێت قوتابیان ب رێکا چالاکی و یارییێت وەرزشی و ئارستەکرنا وان داکو هشیاری ساخلەمیا گشتی ببن.

٤-فێرکرنا قوتابیان ب بنەمایێت سەرەکی یێت چالاکی و یاریا و پێشئێخستنا شیانێت لەشی وەکی هێز و بێنفرەهی و لەزاتی و باشکرنا هویربینیێ دلڤیناندا.

٥-پاشکرنا پەیوەندییێت کومەلایەتی و وەرارا گیانێ کارکرنێ و دابینکرنا سەقایەکێ گونجای بۆ وەرارا خەسلەتێن پەروەردەیی وەکی هەستکرن ب بەرپرسیەتیێ و هاریکارییێ و ڤیانێ و تێکەلی و دلسوزیێ.

شێوازێت تایبەتی ل گۆتنا وانا پەروەردا وەرزشی

وانا باشی پێدڤی ب دەرئینانا باشی و بیتە دانا هویریا هەی ل هەلبژارتنا وان شێوازێت کو بکاردئینن بۆ بجهئینانێ و چەند پەیوەندیا ب سروشتێ وان ئارمانجێت کو مەرەما بجهئینانێنە. گەلەك جاران ئارمانجا ئەو هوکارێت پێدڤی دیاردکەن. شێوازێت وانە گوتنێ بهوکارەکێ کاریگەر تێتە دانان ل رێکخستنا شارەزایێت فێرکرنێ دا کو قوتابی باشترین ئەنجامان ب دەستخۆڤە بینیت. بهایێ پەروەردەیی و پێشخستنا شیانێت لڤینا قوتابیان نائێنە بجهئینان بتنێ ب وێ رێك اکو بشێوازەکێ گونجای و مامۆستایەکی تێتە نیاسین. کو شیانێن گۆتنێ هەبن لبانگەوازا دروست و کریارا فیرکرنێ دڤێت چەند مەرجێن پەروەردەیێت راست و دروست هەبن د اکو قوتابی بشیت لڤین و چالاکیێت جۆرا و جۆر تێبگەهیت. کو بۆ وی تێتە بەحسکرن و چەند شێوازەك یێت هەین بۆ فێرکرنا راهێنان و لڤینێت وەرزشی یێت گرنگ ئەڤەنە:

١-شیوازێ بەحسکرن و پارچەکرنێ.

٢-شێوازێ نموونە یان زانینا گشتی.

٣-شیوازێ بەحسکرن و نموونە (یەکێت فێرکرنێ)

شێوازێ پارچە پارچەکرن و نموونەیی یان شێوازێ (یەکێت فێرکرنێ)

ئەڤ شێوازە دشێت کو بپارچەیەکا ناڤەراست بێتە دانان ل ناڤبەرا هەردوو شێوازێت پێشیێ. کو یاری یان لڤین تێتە پێکڤەکرن بۆ پارچێت بچویك بەلکی بۆ یەکێت مەزن، هەر یەکەك چەند لایەنێت گرنگ و مەزن یێت یاریێ یان لڤینێ بخۆڤە دگریت. فێرکرنا ڤێ یەکێ هەمی تمام بیت پاشی دێ مامۆستا ڤەگوهێزینە یەکا ددویفدا بڤی شێوەی:- لتەپا باسکت بۆلێ دشیاندایە بێتە لێکڤەکرن بۆ ڤان یەکێت خارێ:

١-گرتنا تەپێ و پاسەدان ووەرگرتنەڤە.

٢-تەپ تەپە و پاسەدان.

٣-هاتن و چوون بتەپێ و برینا تەپێ و گۆلکرن.

٤-هیرشبرن و بەرگیریا تاکە کەسی و تیپی (ل یاریکرنێ و بجهئینانا پلانا)

٥-یاسایێت وێ.

دیدەڤانی چییە؟

دیدەڤانی بزاڤەکا جیهانییە ب رێکا بەرنامێت وێ پیتەکێ گەلەك ددەت ب لایەنێت ولات پەروەری و ئایینی و پەروەردەکرنا زارۆك و گەنجان پێخەمەت بلندکرنا ئاستێ رەوشەنبیری و هەولددەت بۆ رێکخستنا لایەنێت لەشی و باوەری بخۆبوون و بەرگریکرنی ل خۆشیێ و نەخۆشیان و بهێزکرنا پەیوەندیان ل ناڤبەرا هەمی دیدەڤانان ب ئەنجامدانا خیڤەتگەهـ و کومبوونێت دیدەڤانی، ل وەلاتێ مە دیدەڤانی تەمامکەرێ وانا پەروەردا وەرزشییە.

کمبوون و خیڤەتگەهـ

ل سەر ئاستێ قوتابخانان وەکو بەرنامێ سالانە پێدڤییە ئەڤێن خارێ بێنە بجهئینان

١- **کومبوونێت پایزێ/** ئەڤ کومبوونە بۆ هەمی قوناغێت دیدەڤانی تێتە بجهئینان بۆ دەمەکێ دیارکری کو ل چەند دەمژمێرەکان پتر نەبیت و چالاکیێت وەرزشی و دیدەڤانی بەروار و جە و پرۆگرامێ بۆ داڕشتی ل دویف رێنماییان ل مەها چرییا دووێ و کانوونا ئێکێ بیت.

٢- **کومبوونا بهارێ/** هەر ب وی شێوێ ل سەری تێنە بجهئینان بۆ هەمی قوناغا و پرۆگرامێ تایبەت بۆ تێتە دانان و چەندین چالاکی تێدا تێنە سازکرن ژ لایێ پشکدارانڤە و ل مەها ئادارێ پێدڤییە بێنە بجهئینان.

٣- **خیڤەتگەها دیدەڤانی/** خیڤەتگەهـ جیاوازە دگەل کومبوونا ل روی پرۆگرامی و دەمی. کومبوون بۆ ماوێ چەند دەمژمێرایە بەلێ خیڤەتگەهـ بۆ چەند ڕۆژەکان کو دیدەڤان پێدڤییە بمینیتە ل خیڤەتگەهێ و پرۆگرامێ شەڤێ بجهبینیت ژ ئاهەنگ و بەریکانێت شەڤێ و رێکخستنا خیڤەتگەهێ و نابیت ژ سێ ڕۆژان کێمتر بیت بۆ هەر قۆناغەکێ.

قوناغێت دیدەڤانی/ ل دویف قوناغێت ژی و زنجیرا پسکداریکرنێ ل بزاڤا دیدەڤانییێ یا هاتیە لێکڤەکرن بۆ ڤان قوناغێت خارێ:-

١- تێشکەشێر - گۆڵەکان: (٨ سال - ١١ سال) ئەڤ قوناغە بسێ پشکان دەربازدبیت.

پشکا ئێکێ/ تێشکەشێر ربۆ کوڕان

گولەکان بۆ کچان

پشکا دویێ/ تێشکەشێر یان گۆڵەکان ئێك ستێر

پشکا سیێ/ تێشکەشێر ریان گولەکان دوو ستێر

بۆرینا ڤان پشکان پێدڤییە پشکداریکربیت ل خیڤەتگەهو کومبوونێت دیدەڤانی

٢- دیدەڤانی و ڕابەر: ژیێ وان (١٢ ساڵ - ١٨ ساڵ ئەڤ قوناغە ژی ب سێ پشکان دەرباز دبیت کو ئەڤەنە:-

پشکا ئێکێ/ دیدەڤان بۆ کوڕان ڕابەر بۆ کچان

پشکا دووێ/ دیدەڤان یان ڕابەرێ ئێکێ (الاول)

پشکا سیێ/ دیدەڤان یان ڕابەرێ پێشکەفتی (المتقدم)

بۆ بڕینا ڤان قوناغان پێدڤییە دیدەڤان یان ڕابەر پشکداریکربیت ل چەندین خیڤەتگەه و کومبوونێت دیدەڤانی و هەمی هونەرێت دیدەڤانی فێرببیت.

٣- گەریدە (الجوال): بۆ هەردوو رەگەزێت کچان و کوران ژیێ (١٩ سال - ٢٥ سال) ل ڤێ قوناغێ پرۆگرامێ تایبەتی ب وانڤە یێ هەی و جیاوازە دگەل قوناغێت دی ل رویێ پرۆگرامی و بۆ نموونە زێددەتر پیتەی ددەتە لایەنێ خزمەتگوزاریێ و ڤەکولینێ ژ پرۆگرامێت خۆ پێخەمەت مفایێ وی بگەهیتە جڤاکی.

٤- قوناغا سەرکردە: ل سەر سالێدا پشتی بڕینا هەمی قوناغان دشێت پشکداریێ بکەت ل خولێت سەرکردایەتیێ کو جڤاتا بلندا دیدەڤانی بجهتینیت و باوەرنامێ ددەتێ. پاشی دێ شێت. خیڤەتگەه و کومبوونان ب رێڤەببەت.

ئالا دوریشمێ قوناغان:

١-هەمی پشکێت تێشکە شێر و گۆلکان (ئامادەیە).

٢- دوریشمێ دیدەڤان و رابەران (دێ هەولدەم) دیدەڤان و رابەرێت ئێکەم و پێشکەفتی (ئاسویەکێ بەرفرەهـ)

٣-گەریدە/ (خزمەتا گشتی)

ئالایێ دیدەڤانی/ پێکهاتییە ژ سێ بەلگێت زەیتونێ نیشانا وان سێ بەندێت پەیمانا دیدەڤانی و یاهاتیە دانان ل سەر بنگەهەکێ رەنگ زێرین. دوریشێ قوناغێ ب رەنگێ رەش یێ دناڤدا نڤێسی. تێتە دروستکرن ل سەر پەڕوکەکێ سپی. نیشامێ چار دەوریت وێ ب وەریسی و گرێکت چار گوشە ب رەنگی قەهوایی کو بشێوێ بازنێیە ب (٢١) تیروشکیت زەر هاتیە نەخشاندن وەکی ڤی وێنەی:

وێنێ ئالایێ دیدەڤانی

سویند و یاسایێت دیدەڤانی/

١- سویندا دیدەڤانی : بڤی شێوێ خارێیه:

(سویند دخوم . ب خودێ . ئەو ئەرکێ ل سەر ملێت من بکەم. بەرامبەری خودێ و وەلاتی. هاریکاریا هەمی کەسان بکەم. ل دەمێ خوشی نەخۆشیێدا پەیڕەوا یاسایێت دیدەڤانی بکەم).

بەلێ بۆ تێشکه شێر و گولەکان شوینا هاریکارییا، دێ بێژین (هەمی ڕۆژان باشیەکێ بکەم)

٢- یاسایێت دیدەڤانی : دەهـ خالن ئەو ژی بۆ هەمی قوناغانه:-

١-دیدەڤانی باوەریا ب شەرەفێ هەی و یێ ڕاستی بێژه.

٢-دیدەڤان یێ دلسۆزه بۆ وەلاتی و دەیك و باب و سەرکردێت خۆ.

٣-دیدەڤان یێ بمفایه و هەولددەت بۆ خوشی و هاریکارییا کەسانێت دی.

٤-دیدەڤان هەڤالێ هەمی کەسایه و برایێ هەمی دیدەڤانایه.

٥-دیدەڤان یێ ب رێزه و رەوشت بلنده د هەمی رەفتارێت خۆدا.

٦-دیدەڤان هەڤالێ جانەوەرایه و رەحمێ پێ دبەت.

٧-دیدەڤان یێ گوهداره و هەمی فرمانان بجه دئینیت بێ دوو دلی.

٨-دیدەڤان کارێت خۆ بجهدئینیت بێی پاشکەفتن.

٩-دیدەڤان ئابورێ دکەت ژ دەستکەفتیا بۆ دەمێ پێدڤی.

١٠-دیدەڤان یێ د ل و دەروون پاقژه و زیرەك و چاڤنەترسه.

پشکنینی ل خیڤەتگەهێ و ئارمانجێت وێ

پشتی بجهئینانا ڕۆژەکا تژی کارو چالاکیان ژ وەرزشا سپێدێ هەتا شەڤبێریێ (جلەکر) دێ هەلسەنگاندن بۆ ڤان کارو چالاکییان هێنەکرن. ئەوژی بدانانا چەند لیژنەکێن کارزان بۆ دانانا نمرێت گونجای بۆ هەر کارو چالاکیەکێ کو لناف خیڤەتگەهێ هاتینە بجهئینان بۆ تیمێت پشکدار و وەرگرتنا نیشانێ باشتر و رێك و پێکتر تیم بۆ بلندترین نمرە ب دەستڤە بینیت ل ئەنجامێ پشکنینێ. پشکنینی ئێکە ژ کارێت گەلەك گرنگ ل ناف خیڤەتگەهێ کو رۆژانە پشتی دانێ سپێدێ دەستپێدکەت د اکو دیدەڤان مافێ وەستیانا خۆ وەرگریت و ل ناڤ خیڤەتگەهێ ب سیمایەکێ جوان و رێك و پێك بێتە دیتن. ل دەستپێکێ بۆ دەستنیشان کرنا وێ لیژنێ، لیژنە دڤێت کەسانێت خودان باوەرناما سەرکردایەتیا دیدەڤانییێ بن شارەزاییا تمام هەبیت ل سەر هونەرێ دیدەڤانی و پرۆگرامێ ڕۆژانە. پێدڤییە سەرۆك تیم و گرووپ ژی بێتە دانان د ڤان لیژناندا کو شارەزاین ل کارو چالاکێت یەکێت پشکنینێ و دەستنیشانکرنا کێم و کاسێت ناف خیڤەتگەهێ و هەستکرن ب لێ پسیارکرنێ. پشکنین تێتە ئەنجامدان ل سەر ڤان خالێت خارێ:-

١-پاقژیا خیڤەتێ و چەوانیا ڤەدانێ (هەوا گوهورین).

٢-پاقژیا گشتی یا ناف خیڤەتگەها تایبەت یا تیمێ.

٣-جلکو ڕێك و پێکیا دیدەڤانی.

٤-پیشانگەه و کارێت دەستی.

٥-لێنانگەه.

٦-پێگیری ب دەم و ڕەفتارا ڕۆژانە.

وە بۆ بەرهەڤبوون بۆ پشکنینێ دڤێت دیدەڤان ل سەر ئێك تیم راوەستن ل بەر سینگێ خیڤەتگەها خۆ. سەرۆکێ کومێ (پێشەنگ) ل لایێ راستێ و هاریکارێ وێ ل لایێ چەپێ دێ راوەستن سەرۆکێ تیمێ دێ ب دەنگەکێ بلند و ڕێك و پێك تیما خۆ پێشکێشی لیژنێ کەت. بەرهوڤبوونا تیما خو دێ نیشادەت د هەمی لایەنانڤە دێ باگەوازیی کەت و بێژیت (دیدەڤانێت پەروەردا.............. بەرهەڤن بۆ پشکنینێ) دگەل وەرگرتنا سلاڤا دیدەڤانی ژ لایێ سەرۆکێ تیمێڤە.

فتيك ژ وان ئاميريێت ب مفايە كو گەلەك تێتە بكارئينان لەوانێت وەرزشى و ناڤ خيڤەتگەهان ژ ئەگەرێ گوهلێنەبوونا بانگەوازا ل ناڤ خيڤەتگەهێ. بەلێ فيتك ژبەر تيژيا دەنگێ وێ ب ساناهى گوهلێدبيت ئەڤێت خارێ چەند نموونەكێت فيتكێنە كو ل ناڤ خيڤەتگەها بكاردهێن.

١- ئێك فيتكا درێژ كو سێ جاران دووبارە دبيت نيشانا (بەرهەڤبوونە) بۆ كارو چالاكيان.

٢- چەند فيتكێت كورت كو ژ سێ جاران زيدەتر بيت نيشانا (كومبوونێيە).

٣- چەند فيتكێت درێژ كو ژ سێ جاران زيدەتر بيت نيشانا (بەلاڤبوونێ ييە).

٤- چەند فيتكێت كورت ل دويڤ ئێك. فيتكەكا درێژ نيشانا (داخازا هەوارهاتێيە، مەترسى) چەند جارەكا دێ دووبارەكەتت.

٥- ئێك فيتكا درێژ. سێ فيتكێت كورت نيشانا (داخازيا سەروكێت تيمانە).

نيشانێت ديدەڤانى

قیبلەنووما بکارئینانا وێ

(البوصلة)

قیبلەنووما بۆ دیتنا چار لایێت جوگرافی تێتە بکارئینان. قیبلەنووما ل شەڤێت تاری و زڤستانێ یان ل ڕۆژێت عەور و شەڤێت ستێر دیار نەبن دیدەڤان بکاردئیننی بۆ دیتنە ڤا چارلایان و بکاردئیننی ل گەریانا ب پێییان (الرحله الخلویه) بۆ دروستکرنا نەخشێ رێکێ.

قیبلە نووما پێکهاتییە ژ دەزیەکا موگناتیسی سەرۆکێ وێ ب ڕەنگێ شینی هاتیە ڕەنگکرن ب شێوێ دەمژمێرێ. هاتیە قایمکرن ل سەر بزمارەکێ لناڤ بنگەهەکێ شیشەی کو ب ساناهی بزڤڕیت و یا نمرەکریە (٣٦٠) ل دەهێ بکارئینانێ بەردەوام سەرێ دەرزیێ ئەوی شینکری دێ بەرێخۆ دەتە باکوری. ئانکو دێ باکورێ بۆ مە دەستنیشان کەت. ب چار پیتان نەخشەکریە نیشانە بۆ چار لا.

پیتا N نیشانەبو باکور، پیتا S نیشانە بۆ باشوور، پیتا E نیشانە بۆ ڕۆژهەلات نیشانا W نیشانا ڕۆژئاڤایە.

وە ل ناڤبەرا ڤان چار لایان چار نمرێت دی یێت هەین نیشانەنە بۆ باکورێ رۆژهەلات و ڕۆژئاڤا و باشورێ ڕۆژهەلات و ڕۆژئاڤا.

ل دەمێ بکارئینانا وێ دڤێن ل جهەکێ ڕاستبیت، ژبەر هەبوونا دوو جەمسەرێت جیاواز دێ کارێ خۆ یێ زانستی کەت.

پرۆگرامێ کومبونەکا دیدەڤانی بۆ ماوێ رۆژەکێ:

١-بەرهەڤبوونا دیدەڤانا ب جلکێن دیدەڤانی ل دویف دەمێ دیارکری.

٢-رێپیڤانا تیمێت پشکدار و ڕاوەستان ل جهێ دیارکری.

٣-بجهئینانا ڕێ و ڕەسمێن بلندکرنا ئالای. ب سروودا ((ئەی رقیب)) بتنێ کو پلێ ئێکێ کو دوو رێزە دێ هێتە دووبارەکرن دوجاران.

٤-سویندا دیدەڤانی، هەلکرنا ئاگری و پشکنینا پشکداران ژ لایێ چاڤدێرێ کومبونێڤە.

٥-پێشکێشکرنا چالاکێت تیمێت پشکدار کو دڤێت دیدەڤانی بن.

٦-گۆتنا چەند وانەکێت دیدەڤانی ژ لایێ سەرکردێت دیدەڤانیڤە.

٧-ب بەلاڤکرنا خەلاتا و ئینانە خار ئالای کومبوون دێ بدوماهی هێت.

گەشتا ب پێیان و ئارمانجێت وێ (الرحلة الخلوية)

ل دویف پروگرامێ هاتیە دانان ل پێشیێ بۆ هەر خیڤەتگەهەکێ کو ژ پێنج ڕۆژان کێمتر نەبیت پێدڤییە گەشتا ب پتییان بۆ بێتە بجهئینان داکو بۆ ماوەکێ دیارکری دویر کەڤن ژ کار و چالاکێت ناڤ خیڤەتگەهێ و وەرگرتنا هندەك ئازادیی لدویف رێنمایێت دیدەڤانی و هەمی مفا و ئارمانجێت بۆ هاتینە دانان بێنە بجهئینان ژ لایێ دەستەکا رێڤەبەریا خیڤەتگەهێ و دیدەڤانێت پشکدار بووی کو بۆ هاتیە دانان. گەشتا ب پیتان گەلەك مفایێ هەی بۆ دیدەڤانان کو ئەڤەنە:-

١-بهێزبوونا برایەتیێ دڤیانی ل ناڤبەرا دیدەڤانا و خەلکێ وی جهی ئەوێ دچنێ.

٢-شارەزا بوون ل شێوێ ژیان و بارێ ئابوری و جڤاکی یێ دەڤەرێ.

٣-چەوانیا رێکا گەشتێ و خۆشی و نەخوشێت وێ.

٤-دیتنا شینوارێت کەڤن ل وێ دەڤەرێ.

٥-سەرەدانا وان پڕۆژان ئەوێت حکومەتێ بجهئینایین ل وێ دەڤەرێ.

٦-بەرگریکرن ژ خوشی و نەخوشیان و هاریکاریا وی جهی ئەویٚ گەشتیٚ بۆ دکەن.

٧-بلندکرنا هەستا نەتەوایەتی یا دیدەڤانان ب رِیٚزگرتن و سلاڤکرنا ئالای ل دەمیٚ دەرکەتنیٚ و زڤرِینیٚ بۆ خیڤەتگەهی.

٨-شارەزابوون ل بکارئینانا قیبلەنوومایێ و بکارئینانا نیشانا و فیتکێت دیدەڤانیێ پێدڤییە ماویٚ گەشتیٚ و دویریا ویٚ ژ (١٠) کم کێمتر نەبیت ژ خیڤەتگەهیٚ و بەرهەکرن و دیارکرنا ئارمانجێت ویٚ:

١-ئارمانجێت گەشتیٚ: وەرگرتنا زانیاریێت گشتی ل سەر ویٚ دەڤەریٚ.

٢-دیارکرنا دویریا گەشتیٚ و جهیٚ دیارکری ب دانانا نیشانێن دیدەڤانی ل سەر رێکیٚ.

٣-سروشتیٚ رِیٚکیٚ و ئاخا ویٚ یا چەوایە: هەبوونا سەرچاوێت ئاڤیٚ هەکە هەبن یا بمەترسیە یان نە و بکێر ڤە خارنیٚ تێت یان نە.

٤- دیارکرنا دەمیٚ دەرکەتنیٚ و ڤەگەرِیانی ل دویڤ نەخشیٚ دیدەڤانی ئەویٚ ل وانێت دیدەڤانی هاتیە خاندن پێدڤییە دیدەڤان ڤان خالان بەرچاڤبکەت ل دەمیٚ بجهئینانا گەشتا پێیان:-

١-وەرگرتنا ڤان ناما بۆ بجهئینانیٚ (ناما پێگیری ب سویندو و یاسایێت دیدەڤانی، ناما کاریٚ بکوم و کارێت تاکەکەسی، ناما نڤێسینا رِاپۆرتیٚ لسەر گەشتیٚ و مفاییٚ ویٚ، ناما دیتنا گەنجینا بەرزە ل رِیٚکیٚ).

٢-برنا هەمی پێدڤێت خارن و نڤستنیٚ.

٣-بەرهەڤکرنا قیبلەنووما بۆ دروستکرنا نەخشیٚ رێکیٚ.

هونەرێت دیدەڤانی:-گریٚ و گرێدان و جورێت ویٚ

١-گریٚ ب رِامانا گرێدانا وەریسی دگەل وەریسی ب شێوەکی ب ساناهی و شدیای.

٢-گرێدان: ئانکو گرێدانا داری دگەل وەریسی بۆ دروستکرنا پێدڤییێت ناڤ خیڤەتگەهیٚ.

١- گریٚ و جۆرێت ویٚ.

گریٚ یا سنگی : تێتە بکارئینان بۆ گرێدانا خیڤەتیٚ و دەستپێکە بۆ هەمی گرێدانان

گریٚ یا سنگی -وتد

گریٚ یا چار گۆشە: بۆ درێژکرنا دورەوەریسێت وەکی ئێك.

گرێ یا پێك گەهاندنێ: بۆ پێك گەهاندنا دوو وەریسێت جیاواز ل قەبارەی.

گرێ یا پێك گەهاندنێ - توصیل

گرێ یا نێچیرڤانی: بۆ تێچیرا گیانەوەران.

گرێ یا نێچیرڤان

گرێ یا رزگارکرنێ: بۆ گەلەك کارێت پێدڤی تێتە بکارئینان

گرێ یا دارڤانی: بۆ کومکرنا دارا و گریدانا وان ب شێوەکێ شدیای

گرێ یا کورتکرنێ: بۆ کورتکرنا وەریسان ل دویف پێدڤیێ

گرێ یا کورتکرنێ - تقصیر

٢- گرێدان و جۆرێت وێ:

گرێ یا هەشتێ (ثمانیة)

- گرێدانا چارگۆشە.
- گرێدانا ئێك و دوو برِ ب شێوێ ژمارا ٨ ئینگلیزی
- گرێدانا گرێکان
- گرێدانا هەلگرێ ئالای

هونەرێت دیدەڤانی پێکهاتینە ژ دروستکرنا هەر کارەکێ دەستی ب دار و وەریسان (اعمال الریادە) بو پێدڤییێت ناڤ خیڤەتگەهێ وەکی ڤان نموونان: (دروستکرنا پرەکێ، تەڤر، هەلگرێ ئالای، هەلگرێ پێلاڤان، هەلگرێ چانتان، مێزا نان خارنێ، پەرتوکخانە، هەلگرێ جلکان).

(رێ و رەسمێن بلندکرنا ئالای)

ئێك ژ کارێت گەلەك گرنگ یێ ماموستایێ پەروەردا وەرزشی ل قوتابخانێ بجهئینانا بلندکرن و ئینانا خارا ئالایێ نیشتمانییە. ژبلی هندێ کو پشکەك ژ چالاکییێت وەرزشی و دیدەڤانی ئەرکەکێ نیشتمانی پەروەرانەیە کو حەفتییێ جارەکێ تێتە بجهئینان ل هەمی قوتابخانە و باخچێت ساڤا ژی نابیت ژێ بێ بەهر ببن. پێدڤییە ل ئاستێ ڤان قوناغان رێو رەسمەکی ئەنجامبدەن کو بگونجێت دگەل ڤان قوناغان د اکو هەر ل ژێ بچوکاتییێ ڤیانا نیشتمانی و ئالای ل دەڤ پیرۆزببیت. بۆ بجهئینانا ڤی کارێ پیرۆز مەرج و پێدڤی و بەرهەڤی پێدڤییە بڤی شێوێ خارێ برێڤابچیت کو ل کونفرانس و کومبونیت وەرزشی بریار ل سەر هاتیە دان:

١-پێدڤی:

أ-ئالایێ نیشتمانی یان ئالایێ دیدەڤانی یان ئالا و دروشمێت هەر دامودەزگەهەکا فەرمی کو وولات یان رێکخراوەکا جیهانی چ مەدەنی بیت یان لەشکری بیت کارپێ تێتە کرن.

ب- هەلگرێ ئالای پێدڤییە ژ چار مەتران کورتر نەبیت و ژ شەش مەتران زێدەتر نەبیت، ل سەر بنگەهەکی چکلاندی بیت و مەترسی ل سەر قوتابیان نەبیت.

ج-بجهئینانا خیچکێشان و نەخشەکرن بۆ جهێ راوەستانا وان دیدەڤانان ئەوێت رێورەسمان بجە دئینن.

٢-بەرهەڤی:-

أ-راهێنانا سێ دیدەڤانان یان زێدەتر ل سەر چەوانیا رێڤاچوونێ و راوەستانێ و سلاڤکرنێ و بلندکرن و ئینانا خارا ئالای.

ب-بەرهەڤکرنا جل و بەرگێت دیدەڤانی یێت وێ قوناغێ ئەوا ئالای بلند دکەن ئانکو پەنتەرون و کراسی و ستوپێچ وەکی ئێك بن.

٣-مەرجێت بلندکرن و ئینانە خارا ئالای.

١-ل رۆژێت شەمبی دەستپێکا دەوامێ دێ ئێتە بلندکرن و دوماهیا دەوامێ هێدی دێ هێتە خارێ بەلێ بلندکرنا ب لەزەکا گونجای دێ هێتە بلندکرن.

٢- پێدڤییە هەمی قوتابی و مامۆستا و کارمەندێن قوتابخانێ بەرهەڤبن ل گورەپانا بلندکرنا ئالای ل دەمێ خۆ دگەل هەلگرێت ئالای بجلکێت دیدەڤانی یێت تمام.

٣-ئینانا خاریا ئالای بتنێ ئەو کوما رێورەسم بجهئینایین دگەل مامۆستایێ وەرزشی ب فیتکەکا گوهلێبووی ژ لایێ هەمی قوتابیانڤە تێتە بجهئینان ل دوماهیا دەوامێ. بڤی شێوێ خارێ:-

١-پشتی بانگەوازا ئینانا خارێ/ هەرسێ دیدەڤان بۆ لایێ هەلگرێ ئالای بەرەڤ پێشی دێ چن. دیدەڤانێ نیڤەکێ پێنگاڤەکێ دێ چیتە پێش و دێ سلاڤکەتە ئالای و ئالای ئینیتە خار بەلێ

هێدی هێدی نەك ب لەز دگەل تمام هاتنا خارێ دیدەڤانێ لایێ راستێ دێ هاریکارییا وی کەت بۆ پێچانا ئالای ب مەرجەکی لایەێ سور بەردەوام ژ سەرڤەبیت هەتا تمامبوونا ڕێ و ڕەسمان ماموستا دێ فیتکێ لێدەت بۆ ئاگادارکرنا هەمی قوتابیان.

٤-راوەستانا قوتابێت هەمی پۆلان ب شێوێ لاکێشەکا ڤەکری دێ ڕاوەستن و هەلگرێ ئالای دێ ل نیڤەکا گوڕەپانێ هێتە دانان.

٥-هژمارا ئەنجامدەرێت ڕێ و ڕەسمێ ژ ٣ دیدەڤانا کێمتر نەبیت و ژ ٩ دیدەڤانا زێدەتر نەبیت ل دویڤ گونجانا گوڕەپانێ.

٦-و دیریا نیشانا ئێکێ ژ هەلگرێ ئالای ناڤبەر (٣-٦م) بیت و نیشانا دووێ ژ ئێك مەتر کێمتر نەبیت ژ هەلگرێ ئالای.

....

٤- پێنگاڤ و بانگەوازێت بلندکرن و ئینانا خارێ یا ئالای:

١-مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی و ڕێڤەبەر لسەر ئێك خێچ بەرامبەر هەلگرێ ئالای دێ ڕاوەستن ئێك لایێ ڕاستێ و یێ دی لایێ چەپێ.

٢- مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی چەند جارەکان بانگەوازا (ئامادەبوونێ) دێ دەتە هەمی قوتابیان و بەرهەڤبوویان دا کو لڤینێ و ئاخفتن نەمینن و لبارێ (بێنڤەدانێدا بن).

٣-مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی چەند جارەکان (پەیت بوون و ێن بێنڤەدانێ) دێ دەت هەمی قوتابیان و هەلگرژی دێ بجهئینێ.

٤-بانگەوازا دوماهیێ مامۆستا ب دەنگەکێ بلندبۆ کوما بلندکرنا ئالای دێ دەت بڤی رەنگی:

(کوما بلندکرنا ئالای. بۆ بلندکرنا ئالایێ کوردستانێ بۆ پێشی ە.................رن)

٥-هەرسێ دیدەڤان پشتی بانگەوازێ دێ ب ڕێڤەچن هەتا نیشانا دووێ دێ پێکڤە راوەستن. دیدەڤانێ نیڤەکێ دێ پێنگاڤەکێ چیتە پێشی هەلگرێ ئالای.

٦-بلندکەرێ ئالای دێ وەریسی (بەنکی) ڤەکەت و ئالای ماچیکەت ب مەرجەکی بێتە دیتن ژ لایێ هەمی قوتابیانڤە و دێ دانیتە سەر ملێ راستێ و کریارا بلندکرنێ دەستپێکەت.

٧-ئالا لسەر ملی نیڤ پێنگاڤێ بلندببیت ماموستایێ پەروەردا وەرزشی دێ بانگەوازێ دەت و دێ بێژیت (دگەل سروودا ئەی ڕەقیب سلاڤ..............کەت).

هەمی قوتابی سروودا ئەی ڕەقیب دێ بێژن. ئەوێت ستوپیجا دیدەڤانی ل بەربیت دڤێت سلاڤا دیدەڤانی وەرگرن ب سێ تبلێت نیڤەکێ.

٨-پشتی تمام بلندکرنا ئالای. دیدەڤانێ نیڤەکێ دێ زڤڕیتە جهێ خۆ ئەوژی دێ سلاڤکەت. دەمێ سروود تمامبوو هەرسێ دیدەڤان بۆ لایێ راستێ یان چەپێ دێ زڤڕن و دێ چن هەتا دگەهنە لایێ مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی و سلاڤا دیدەڤانیێ دێ بۆ کەن و بێژن (مە ئالا بلندکر) و مامۆستا دێ سوپاسیا وان کەت و ئەوژی دێ ڤەگەڕن.

ناڤ پۆلێت خۆ. مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی دێ ئاگەهدارییا رێڤەبەریکەت کورێ و رەسم ب دوماهی هاتن دا کو ئەو ژی شیرەت و رێنماییان بدەتە قوتابیان. پشتی پەیڤا رێڤەبەری هەمی قوتابی دێ ڤەگەرینە ناڤ پۆلان ئێك ل دویڤ ئێك ل دویڤ پۆلان.

تێبینی:

١-دەمێ بلندکرنا ئالایێ کوردستانێ رەنگی سور دێ کەڤیتە سەرڤە.

٢-مامۆستایێ وەرزشی دێ ستوپێچا قەهوائی کەتە ستوییێ خۆ.

٣-ستوپێچا دیدەڤانان بۆ هەمی قوناغان شینێ توخە (نیلی).

٤-سروودا ئەی رەقیب بتنێ کو پلا ئێکێ کو دوو رێزە دوجاران دێ هێتە دووبارەکرن.

٥-هەر قوتابخانەك ژ دەوامەکێ زێدەتر بیت ل هەمی دەوامان دێ هێتە بجهئینان رۆژا شەمبی.

٦-رێ و رەسمێن بلندکرنا ئالای ئەرکەکێ فەرمییە رێڤەبەر و مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی بەرپرسیارن ژ بجهئینانێ.

وێنێ بلندکرنا ئالای

ريپيڤان (المسير)

رێپیڤان ئێکە ژ چالاکیێت پەروەردا وەرزشی هەرە گرنگترین چالاکییا مامۆستایێ وەرزشیە کو پێدڤییە پیتەکێ مەزن پێ بهێتە دان و مەشقێ ل سەر بکەت ل گۆرەپانا قوتابخانێ.

هەر ژ دەستپێکا سالێ تیمان بەرهەڤکەت وەکی تەپا پێی - تەپا باسکت بۆلێ - تەپا ڤولی بولێ. تەپا دەستی بۆ پشکداریکرنێ ل چالاکێت وەرزشی و دیدەڤانی. دڤێت تیما رێپیڤانا قوتابخانێ بێتە بەرهەڤکرن و دڤێت وان قوتابخانان هەلبژێریت (ل پولێن سێ و چار و پێنج) ل قوناغا سەرتایی و بەژن و بالا وان نێزیکی ئێك بیت. پێدڤییە پشتی دانانا ڤێ تیمێ بێنە مەشقدان بۆ ماوێ چەند دەمژمێرەکان ل حەفتیێ (٢ - ٣) جاران.

بەرهەڤکرن و مەشقکرنا ڤێ تیمێ دێ بڤی شێوەی بیت:

بۆ جارا ئێکێ دێ قوتابیێن ل گۆرەپانێ هێنە بەرهەڤکرن ب سێ رێزان ماموستایێ وەرزشی دێ سێ قوتابیان دەرئێخیت هەر قوتابیەك ژ ڕێزەکێ و قوتابیێت دی دێ ڕاوەستن و بەرێ خۆدەنێ.

دەستپێکرنا راهێنانێ یان مەشقکرنێ

دەستپێکێ ماموستایێ وەرزشی هندەك شیرەتان دەتە قوتابیان و بەحسێ گرنگی و مفایێ رێپیڤانێ کەت پاشی دێ بانگەوازا قوتابیێ ئێکێ کەت و دێ بێژیتێ جارا ئێکێ پێ چەپێ بکاربینە دگەل دەستێ ڕاستێ. ب هژمارا (١) و هژمارا (٢) پێ ڕاستێ و دەستێ چەپێ بکاربینە. بڤی شێوەی قوتابی دێ دەست ب رێپیڤانێ کەن و دێ هژمێرن (١-٢-٣-٤) پاشی دێ ڕاوەستن.

چەند جارەکان دێ مەشقە پێ هێتە کرن ل سەر ڤێ راهێنانێ هەتا ئەو سێ قوتابی بشێن ب جوانی بچن پاشی دێ هێتە بجهئینان (تطبیقە) ل سەر قوتابیێت دی و دێ هێتە دووبارەکرن.

پاشی تمامبوون و بەرچاڤکرنا رێپیڤانی هەمی قوتابی پێکڤە دێ دەست ب رێپیڤانی کەن و بۆ دانانا تیما رێپیڤانێ پێدڤییە ڤان خالان بەرچاڤ وەرگرن.

أ-ل دەمێ ڕاهێنانێ پێدڤییە گەلەك مەشق بێیەکرن ل سەر (بێنڤەدەن - ووریابن) و لڤینا دەست و پێیان بێتە بەرچاڤ وەرگرتن و خەلەتی بۆ تێنە دروستکرن.

ب-ل دەمێ ڕێپیڤانێ پێدڤییە دەستێ قوتابیان ل ئاستێ ملی بیت.

پ-دەستێت وی ب شێوەکێ ڕاست بیت و تبلا بەرانی بۆ سەری بیت.

پ-تێبینیا مەودایێ ناڤبەرا قوتابیان بکەت ل ڕێپیڤانێ.

ج-پێتڤیە چوکێ قوتابیا یێ ڕاست بیت لدەمێ ڕێپیڤانێ و نەچەمیێت.

ح-پێدڤییە جلکێت تایبەتی بۆ ڤێ تیمێ بێنە بەرهەڤکرن ب شێوەکی بالکێشبن.

خ-ئەڤ تیمە پێدڤییە هەردەم یا بەرهەڤبیت بۆ پشکداریکرنێ ل هەمی بیرەوەریێت ئایینی و نیشتمانی ب تایبەتی ڤیستەڤالێت وەرزشی یێت سالا نەیێت قوتابخانان هەکە ئەنجامێت باش هەبوون ئەڤە جهێ سەر بلندیێ یە بۆ قوتابخانێ و کارگێری و مامۆستاییێت قوتابخانێ ب گشتی و بۆ مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی و دیاریێت تایبەت ژی بۆ تێنە تەرخانکرن.

هەوار هاتنا دەستپێکێ (الاسعافات الاولیە)

هەوارهاتنا دەستپێکێ ژ وان توخمێت گرنگە کو دڤێت دیدەڤانی گەلەك شارەزایی لێ هەبیت. بۆ هەڤکاری و هاریکاریا خەلکی. گەلەك ژی یا گرنگە بۆ بەلاڤبوون هشیارییا ساخلەمیێ و بەرهەڤکرنا کادرێ یەدەك ل ناڤ تیمێت پزیشکی لدەمێ پێدڤی. کو بگونجێت دگەل هیڤی و بوچونێن سەروەکاتیا مە ل حکومەتا هەرێما کوردستانێ بۆ بەرهەڤکرنا مرۆڤەکێ شارەزا. ئەوا هەژی گوتنێ یە هشیارییا ساخلەمیێ ب شێوەکێ گشتی ڕویدانەکا نوویە کو ئاستا وەلاتان پێ تێتە پیڤان.

وێنێ شێوازێت ب کارئینانا برینپێچییێ

گرنگییا هەوار هاتنا دەستپێکێ:

١-وەسا یا بەلاڤە خیڤەتگەها دیدەڤانی ل سەقایەکێ ئازاد دا دبیت. ئەو ژی پێدڤی بپرۆگرام و چالاکیێت تایبەتی هەیە. گەلەك جاران (دیدەڤان) و ڕابەران و تێشکە شێران) توشی رۆیدانەکا ژ نشکەکێڤە دبن. وەکی برینداری و شکەستن و چەند جۆرێت ژەهربوونێ، ژبەر هندێ گەلەك یا گرنگ و پێدڤییە هەمی دیدەڤان و ڕابەران شارەزایەکا باش هەبیت ل هەوارهاتنا دەستپێکی بۆ سەرەدەریکرنێ ب شێوەکێ گونجای ل دەمێ رویدانێ بۆ پێشکەشکرنا هاریکاریێ بۆ لێ قەومیا.

٢- لێکڤەکرنا دەرچوونا بۆ کارکرنێ ل نەخوشخانا و بنگەهێت ساخلەمیێ و ڕاهێنان بۆ پیشەیا برینپێچیێ (مضمد) شارەزاکرنا دیدەڤانا و رابەرا ب بنەمایێن هەوارهاتنا دەستپێکێ دبیتە ئەگەرا زیدەبوونا تێگەهشتنێ و دەمێ مەزن بیت مفای ژێ وەردگریت.

٣-کریارا هەوارهاتنا دەستپێکی دبیتە هوکارێ خوشتڤیا کارێ برینپێچێ (مضمد) ل دەڤ دیدەڤانان و رابەران ئەوژی یا گرنگە ل دەمێ کوردستان گەلەك یا پێدڤی بڤی بیشەی. ژبەر کێماتیا (کادر)ی د گورەپانا نەخوشیاندا.

پەیڤا هەوارهاتن ژ کەڤندا ب ڕامانا (هاریکاری) تێتە گوتن فلانی هاریکارییا فلانی کر. ئانکو دەستێ هاریکاریێ بۆ درێژکر. هەواهاتنا دەسپێکی ئەو هاریکارییە یا کو مرۆڤ پێشکەش دکەت بۆ مرۆڤەکێ لێ قەومی هەتا هاریکارییا پزیشکی ڤێرا دگەهیت.

وێنێ شێوێ بکارئینانا ستوپێچ ل هەوار هاتنا دەستپێکی

(چەوانیا سەرەدەریا دیدەڤان و ڕابەران ل دەمێ ڕویدانا ل دەمێ رویدانا ڕویدانێ)

١-دڤێت ئارامیێ بپارێزیت و هنگافتی (المصاب) ڕاگریت ل دەمێ ڕویدانێ دا و دڤێت دیدەڤان هشیاربیت و مەندەهوش نەبیت و مفای ژوا نتشتا وەرگریت ئەوێ ل وێ دەڤەرێ هەین.

٢-ڤەگوهاستنا لێقەومی بۆ جهێ گونجای کو دویربیت ل دەڤەرا دژوار هەکە ساخلەمیا وی دەستبدەت.

٣-بزووترین دەم داخازا پزیشکێ بسپۆری بکەت.

٤- ئاگاداریا بێنڤەدانا (استراحه) لێقەومی بێتە کرن: ئێشانا وی کێمکرن. قولپکێت جلکێت وی بێتە ڤەکرن. دا گڤاشتن نە کەڤیتە سەر. بجهئینانا ڤان رێنماییان دیدەڤان دشێت گەلەك مفای بگەهینیتە لێقەومی وەکی:

أ-ژیانا لێقەومی بپارێزیت.

ب-رێگرتن ل زیانێت لابەلا (مضاعفات) لێقومی کێمکرنا زیانا.

ت-کێمکرنا ئێشانا لێقەومی و بلندکرنا بارێ دەروونی.

هنگافتنێت وەرزشی

هۆکارێت رویدانا هنگافتنێت وەرزشی :

١-هوکارێن دەرەکی (هوکارێت گشتی)
• خرابیا ئەردێ یاریگەهێ و نە گونجانا وێ بۆ بجهئینانا یاریان.
• ب کارنەئینانا ئامیر و کەل و پەلێت وەرزشی ب شێوەکێ دروست
• هەلبژارتن و ب کارئینانا پێلاڤێت خراب و نەگونجای بۆ جۆرێ وەرزشی.
• خرابیا بارێ دەروونی و ڕەوشتا یاریزانی و دویربوون ژ گیانێ وەرزشی کو دبیتە ئەگەرێ بکارئینانا دژواریێ و توڕەبوونا بێ مفا.
• سەرپیچیکرنا یاسایێت وەرزشی، چونکی ئارمانج ژڤان یاسایان پاراستنا یاریزانییە و دابینکرنا ئارامێییە، لادان ژڤان یاسایان دبیتە ئەگەرا رویدانا هنگافتنێ.
• ب کارئینانا دەرمانێت ووزەبەخش (مقویات) کو دبیتە ئەگەرێ وەستیانا ئەندامێت ناڤدا بۆ زێدەتر ژ تۆخیبێ خۆ. کو وەدکەت هێزەکا زێدەتر ژ شیانێت منسیولوجی و لەشێ خۆ دەربێخیت.
• نەبوونا خوارنا گونجای جۆرا و جۆر ب ڕێژەکا گونجای.
• گوهنەدان ب ئەنجامێت پشکنینی و تاقیکرنێت پزیشکی، ژبەر هندێ دڤێت یاریزان ل دویف شیانا فسیولوجی و پزیشکی بۆ جۆرێ وەرزشی هەلبژێریت وە گەلەك جاران هنگافتنێ یا رویدای ژبەر کو یاریزان بۆ وی جۆرێ وەرزشی دەستنادەت.
٢-هۆکارێت تایبەت ب یاریزانێ هنگافتی:
• هەبوونا نرمی و خاڤیێ ل گەهـ و زەڤلەکان.
• رەگەزێ یاریزانی.
• توشبوونا وی ب هنگافتنا بەری هینگێ
• کێم سەر بۆرییا یاریکەری.
• هەبوونا نەرێکی و خرابیێ دپشکێت لەشیدا.
• ژیێ یاریزانی.
چەوانیا کارکرنێ دگەل هنگافتنێ ل دەمێ ڕویدانێ:
• چارەسەریا دەملدەست (فوری) بۆ هنگافتنان.
• بێنڤەدان -بەردەوام نەبوون ل یارییێ -نە لڤاندنا جهێ هنگافتی.
• سارکرن -ب کارئینانا بەفرو (جەودکێ) سار.

• بکارئینانا لەڤەنێت گرێدانا ل سەر پشکا هنگافتی و جهگیرکرنا وێ بگێچێ.

• بلندکرنا پشکا هنگافتی.

• نیشادانا هنگافتنێ بۆ پسپۆڕێ تایبەت ل بوارێ پزیشکێ وەرزشی.

جۆرێت هنگافتێت وەرزشی:

هنگافتنێت وەرزشی تێته لێکڤەکرن بۆ:

١-هنگافتنێت سادە، کو برین و هنگافتنا زەڤلەکان ڤەدگریت.

٢-هینگاڤتنێت دژوار وەکی شکەستن و هنگافتنا سەری.

هنگافتنێت ناڤ یاریگەهێ

هنگافتنێت وەرزشی یێت بەربەلاڤ ل ناڤ ڤوتابخانێ:

مامۆستا بزانینا هۆکارێت ڕویدانا هنگافتنێ وەلێ دئێت شارەزا ببیت ل چەوانیا دویر ئێخستنا وێ و کاربکەت بۆ دابینکرنا ساخ و سلامەتیێ بۆ ڤوتابیان ل دەمێ بجهئینانا چالاکیێت لەشی و هەکە هنگافتنێ رویدا ئەو دێ شێت بزانیت چییە؟ و بزوترین دەم رێکێت پێدڤی وەرگریت و هەوارهاتنا دەستپێکێ بۆ ئەنجامدەت و هەکە پێدڤی بوو ڤوتابیێ هنگافتی ب رێکێت دروست بگەهینیتە جهێ چارەسەرکرنێ. کو ئەو ژی وەدکەت هنگافتنێت وەرزشی نە هەودەت و رێکێ ل مە ل مەزنبوونێ و ئالوزیێ زێدە بگرێن. وە بەلافترین هنگافتنێت وەرزشی ل ناڤ ڤوتابخانێ ئەڤێت خوارێنە:

١- تەنشت ئێشانا دژوار (الم جانبی حاد) ل دەمێ بجهئینانا چالاکیێت لەشی:

ئەڤ تەنشت ئێشانە کو رویددەت وەکی گورچ بوونا زەڤلەکایە. ل پشکا ڕاستێ لایێ سەری یێ کەمەرێ ل دەمێ هەول و خەبات و خو وەستاندنا لەشی یا بەردەوام پەیدا دبیت. وەکی غاردان و یاریکرنا باسکت بولێ و تەپا پێی یان هەر یارییەکا دی وەکی وان. وە پتر ئەو کەسی توشی دبن کو ژنوی دەست بجهئینانا چالاکیێت وەرزشی کری. یان ئەوێت دوبارە دەست بجهئینانا چالاکێت وەرزشی کری پشتی هیلای بۆ ماوەکێ دیارکری. ئەڤە ژی رویددەت ژ ئەنجامێ چوونا خوینا پێدڤی ی رێژەکا کێم. کو دبیتە ئەگەرێ نەگەهشتنا ئوکسجینێ پێدڤی بۆ زەڤەلەکێت بەرپەرسیار ژ هەناسەدانێ (زەڤلەکێت پەنچك و زەڤلەکێت ناڤبەرا پەراسیا). ژبەر هندێ ئەڤ گوهورینا ژ نشکەکێڤە ل بارێ بێن ڤەدانێ بو بارێ هەول و خەباتێ دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا هژمارا هەناسەدانێ و کویریا هەناسێ. کو وەدکەت سەنگەکێ بێخیتە سەر زەڤلەکێت هەناسەدانێ و زۆریێ لێ دکەت بۆ پەیداکرنا ووزا پێدڤی بەری گەهشتنا خوینا پێدڤێ بۆ ڤان زەڤلەکان و ژ ئەنجامدا.

ئەڤ ئێشانە رویدەت ل ڤان زەڤلەکان و دبێژنە ڤێ کریارێ (تێرنەبوون یان کێمیا تێربوونێ ل ڤان زەڤلەکان) کو وەلکەسێ توشبووی دکەت هەست بئێشانەکا دژوار ژ تەنشتا خۆ بکەت.

* چ پێدڤییە بێتەکرن؟

ئەو کارێ پێدڤی بێتەکرن ل دەمێ رویدانا ڤێ ئێشانێ ل تەنشتێ. کێمکرنا خورتی و دژوارییە ژ لایی کەسێ ئەنجامدەر ڤە دگەل هەولدانێ بۆ وەرگرتنا هەناسەکا کویر دا ئەو ئێشان نەمینیت. دگەل دەستپێکرنا راهێنانان بخورتی و هێزەکا کێمتر ژ وێ ئەوا ل دەمێ ئێشان تێدا ڕوێددەت.

٢-وەرگەڕهان - وەرپێچان (الالتواء) پێکهاتییە ژ ڤەتیانا (دڕاندنا) کێمەکێ یان تەمامیا گرێکێت گەهان ب ئەگەرێ دەربازبوونا لڤینا گەهان زیدەتر ژ توخیبێ دیارکریێ سروشتییێ خۆ (تشریحی) ئەڤە ژی ژ ئەگەرێ ڤەشکاندنا ژ نشکەکێڤە و ل هەر دوو باراندا خوین درژێت. ئەڤ هنگاڤتنە ڕوێددەت ل گەهێت گوزەکا پێی (الکامل) ل ناڤبەرا ڤوتابیاندا ل دەمێ بجهئینانا بزاڤێت هونەری یێت تەپا باسکت بولێ و تەپا پێی و ئێکگاڤی و خۆهلاڤێتنا بلند. ئەوژی ژ ئەنجامێ بزاڤا هاڤێتنێ و وەرپیچانی (یان وەرگەهان) ل گەهێت تبلا رویددەت ل یارییێت تەپا دەستی و تەپا باسکت بولێ و تەپا ڤولی بولێ ب ئەگەرێ پێشوازیکرنا ژ نشکەکێڤە یا تەپێ ب ناڤپەنکا دەستی و تبلا.

نیشانێت وێ:

- هەبوونا ئێشانێ دگەهاندا ب ئەگەرێ ڤەتاندنا دەمار و گرێکێت دوروبەران ئەڤ ئێشانە ب رێکا دەمارێت هاندەر تێتە ڤەگوهاستن بۆ مەلبەندێ ئێشانێ ل مێشی.
- وەرمتن ژ ئەنجامێ کومبوونا خوینێ ل جهێ هنگاڤتیدا.
- ڕویدانا خوین ڕشتنا ژناڤدا.
- بلندبوونا پلا گەرماتیا گەهان.
- گوهۆرسینا ڕەنگێ پیستی.

* ئەوا پێدڤی بێتە کرن:

• ب کارئینانا جەودکێ (کمادە) ئاڤا سار بۆ ماوێ (٢٠-٣٠ خۆلەکان) ب باشی ناهێتە زانین ئێکسەر بەفرا هویرکری داننە سەر د اکو قوتابی توشی سەرمایێ نەبیت و ئارمانج ب کارئینانا ئاڤا سار مێتنا ئاڤخوین و زیدەیانە، ب رێکا نزمبوونا فشارا خوینێ ل سەر جهێ گەهان دگەل کێمکرنا سوتنێ (التهاب) هەست بئێشانا تێکچوونا زەڤلەکایە.

• ب کارئینانا دارکێت گرێدانێ و بلندکرنا گەهێن هنگاڤتی بۆ سەری بۆ کێمکرنا رێژا خوینێ ل جهێ هنگاڤتی.

٢- ڤێککەفتن - سەلخین:

پێکهاتییە ژ خشتاندنێ یان ڤێکەفتنا دربەکی ب رویێ ژ دەرڤەیێ لەشی کو دبیتە ئەگەرێ هنگاڤتنا بەرگێ دەرڤەیێ زەڤلەکان و گرێکان. و سەلخین رویدەت ب ئەگەرێ کەفتن یان ڤێکەفتنا قوتابیەکی ب قوتابیەکێ دی یان ب ئامیرەکی یان ب ئاستەنگەکا سروشتی جیاوازییا دژواریا دربێ بەرکەفتی دبیتە ئەگەرێ دروستکرنا سەلخینێ ل رویێ پیستی هەتا دراندنەکا کویر و خوین ژێ تێت و هندەك جاران کارتێکرنا ڤێ ڤێککەفتنێ دگەهیتە پەیکەرێ کو ئەنداما (الجهاز الفطي) و سەلخینێ لهەستی دکەت.

کارتێکرنا ڤێ هنگاڤتنێ لسەر قوتابی رادوەستیت سەر جه و هیزا ڤێککەفتنێ و دشیاندانینە پلە و دژواریا هنگاڤتنێ بێتە پێشبێیکرن هەتا چەند دەمژمێرەکان پشتی رویدانێ.

نیشانێت وێ:

-ئاستێبوون و وەرمتن ژ ئەنجامێ کومبوون و مەهینا خوینێ ل وی جهی.

-هەبوونا ئێشانێ ل جهێ هنگاڤتی.

-رویدانا خوین ڕشتنا ژ ناڤدا ژ ئەنجامێ قەتیانا رەهێت خوینێ و قەتیان ل کریاران.

-زڤرینا خوینێ کو دبیتە ئەگەرێ هاتنا خوینێ بۆ جهێ و دەوروبەران.

-گوهورینا ڕەنگێ پیستێ سەرڤە و داپۆشیان.

-ژ دەستدانا لڤینێ بۆ دەمەکی بۆ ڤێککەفتنێ سادە، و نەمانا شیانا لڤینێ ب تمامی ل ڤێککەفتێت دژوار، ب ئەگەری وێ گڤاشتنا کەتیە سەر دەمارێن هەستیار و لڤینا دەماران.

* ئەوا پێدڤی بێتە کرن

١-هەکە هاتو هنگافتن لگەهان بوو (گەهێت چوکی یان ملان)

-ب کارئینانا جەودکێ ئاڤا سار بۆ ماوێ نیف دەمژمیری. بو کونترولکرنا خوین ڕشتنێ و خوینا کومبووی ل ناڤ گەهان هەکە هەبیت.

-ب کارئینانا دارکێت گرێدانێ ل دەرڤەی گەهێ.

-بێنڤەدانەکا باش بۆ وێ گەهێ.

٢-هەکە هنگافتن ل دەمارێ بیت (دەمارا زەڤلەکان یان زەڤلەکێت هەستیێ زەندکێ.

-بکارئینانا گەرمی گەرم کەری -بێنڤەدانەکا تمام بۆ دەمارا هنگافتی.

-ب کارئینانا ڤەمالینێ (مساج) ل سەر دەمارێ دا کو توشی سوێنێ نەبیت.

-پاراستنا دەمارێ ژ هنگافتنێ و پاشەڕۆژێدا ب کارئینانا ئامیرێ پارێزگاریکەر.

٣-هەکە هنگافتن ل هەستیکی بوو (ل هەستیکێت دیار رویدەت وەکی پێ و مل و دەست).

-ب کارئینانا (حەودکێ گەرم) -بێنڤەدانەکا تمام هەتا شیندارێت خوین ڕشتنێ بەرزەدبن.

٤-هەکە هنگافتن ل زەڤلەکێ بۆ (زەڤلەکێت رانی یان پشتێ.

-ب کارئینانا (جەودکێ سار).

-ب کارئینانا دارکێت گرێدانێ (شداندن).

-بێنڤەدانەکا تمام.

٤- خەلهان (خەلیان) (ژێك دەرکەتن) (الخلع)

پێکهاتییە ژ دەرکەتنا وان هەستیکێت گەهان پێك دئینن بۆ دەرڤەی توخمیبێ سروشتی یێ دیاریکرێ خۆ ب ئەگەری هێزەکا دەرەکی و دبیتە دوو جۆر:

١-خەلهانا نە تمام (خلع جزئی)

٢-خەلهانا تمام (خلع کلی)

خەلهان رویددەت لناڤبەرا یاریزانێت تەپا دەستی ب زۆری ل گەهێت ئەنیشکێ ژ دەستێ درێژکری لدەمێ کەتنا خارێ (کەتنێ) و ژێك دەرکەتنا تبلان دەمێ پێشوازیکرنا تەپا نەچاڤەرێکری هەر وەکی ل تەپا باسکت بولێ و ڤولی پولێدا. وە ژێك دەرکەتنا گەها چوکی کو ب زۆرێ ل ناڤبەرا یاریزانێت تەپا پێیدا رویددەت ژ ئەنجامێ زێدە ڤەکرنا پێیێ درێژکری. و بۆ یاریزانێ جمناستیکێ پشتی هاتنە خارێ ل سەر ئامیران یان دەمێ هاتنا خارێ ژ بلنداهییەکا زۆر.

نيشانێت وێ:

-ئێشان ل جهێ خەلهانێ ب تايبەتی ل دەمێ لڤينا ئەندامێ هنگافتی.

-نەمانا لڤينێ ل ئەندامێ هنگافتی.

-گوهۆڕين و تێكچونا شێوێ وی ئەندامی ب بەراوردكرن ل هەمان ئەندامێ دی يێ وەكی وی.

-وەرمتن ژ ئەنجامێ خوين ڕشتنێ و كومبوونا خوينێ ب ئەگەرێ قەتيانا گرێكێت دەوروبەری گەهێ

* چ پێتڤييه بێته كرن؟

پێدڤيه گەها خەلهای بێته جهگيركرن دگەل دانانا باليفكەكێ دا كو هەردوو هەستيێت گەهێ ڤێكنەكەڤن و ڤەگوهاستنا كەسێ هنگافتی ب كێمترين ئيشان د اكو هەستێت ژێك دەركەتی بزڤرنيته جهێ خۆ ژ لايێ كەسانێن بسپۆڕ و شارەزاڤە.

٥- شكەستن:

پێكهاتييه ژ قەتيانا بەردەوام يا هەستيكی ژ ئەنجامێ ڤێكەتنا دربەكێ دژوار. شكەستنێ جارا هەی دبيته ئەگەرا ژێك جودابوونا تمام يا پشكێت هەستيكان و دبيته دوو جۆر:-

١-شكەستنا سادە/ پێكهاتيه ژ شكەستنا هەستی بێی برينەكا دەرەكی رويددەت يان هەبيت.

٢- شكەستنا ئالوز/ ل ڤی جۆرێ شكەستنێ هەستی ژ پيستی دەردكەڤيت دگەل پەيدابوونا برينێ وە مەترسيا ڤی جۆرێ شكەستنێ زێدەدبيت ژ ئەگەرێ خوين رشتنا هەڤپێچ و ڕەنگە هەستی بەرف پيسبوونێ ببەت بتوزو ميكروبێت ناڤ هەوای.

نیشانێت وێ:

-ئێشانەکا گەلەك ل جهێ شکەستنێ ب تایبەتی ل دەمێ لڤینا ئەندامێ شکەستی.
-وەرمتنا جهێ شکەستی کو هێدی هێدی پەیدا دبیت ژ ئەنجامێ خوین رشتنا ژناڤدا ل جهێ شکەستی.
- گوهورین و تێکچوونا شێوێ ئەندامێ شکەستی ئانکو شێوەکێ دی وەردگریت ژ ئەنجامێ نێزیکبوونا هەستیێت شکەستی ژ ئێك و دوو.
-گوهلێبوونا دەنگەکێ نەسروشتی ل دەمێ لڤاندنا هەستییان ل سەر ئێك و دوو.
-گوهوڕینا رەنگێ پیستی بۆ ڕەنگ شین ژ ئەنجامێ کومبوونا خوینێ ل دورییێت جهێ شکەستی.

چ پێدڤییە بێتە کرن؟

-نەهێلانا لڤاندنا ئەندامێ شکەستی.
- جهگیرکرنا ئەندامێ شکەستی ب گێجا دەمی بۆ هاریکارییا جهێ شکەستی پشتی زڤڕاندنا هەستیێ شکەستی بۆ وی یێ دروست. هەکە گێچ نەبوو دشێن هەر تشتەکێ دی یێ رەق بکاربینین بۆ جهگیر کرنێ.
-نە ئێخستنا پێلاڤێ هەکە شکەستن ل پێی بوو. ژ بەر کو پێ پتر جهگیر دبیت بهەبوونا پێلاڤێ.
- دەمێ شکەستنا ئالوز پێدڤییە ئەو برین بێتە داپوشین ب پارچەکا پەڕۆکێ پاقژ. و ل دەمێ خوین رشتنێ پێدڤییە خوین رشتن بێتە ڕاگرتن بکارئینانا گرێکا گرێدانێ. و بێتە گرێدان ل سەر وی پەڕوکێ پاقژکری.
-هەوار هاتنا دەستپێکی بۆ کەسێ هنگافتی بێتەکرن ژوی دریێ ڤێکەتی کو نیشانێت وێ دیاردبن ب شێوێ زەربوونا سەر و چاڤان. ساربوونا دەست و پێیا ل: نزم بوونا لێدانا دلی. ئەو ژی بدرێژکرنا هنگاڤتی ل سەر پشتێ و بەتەنیەکێ ب سەر دادەن داکو گەرم ببیت دگەل دانا هندەك دەرمانێ ئارامکەر.
٦-هنگافتنێن گەرم (ئەو هنگافتنێت ب گەرمێ رویددەن)
ب بلندبوونا پلا گەرمێ کارتێکرن دێ هەبیت ل سەر فرمانێت لەشێ مروڤی کو ئەوێژی ترسەکا گەلەك یا هەی ل سەر ساخلەمیا لەشێ مرۆڤی. نیشانێت ڤێ مەترسیێ ئەڤ هنگافتنە نە:

أ- گورجبوونا گەرمێ (التقلص الحراري) ئانکو هەبوونا نەرێکیێ ل هەستیارێن چالاکیێت کارەبایی بێت زەڤلەکان بئەگەرێ گورجبوونا زەڤلەکا خافنەبوونا وان. ئەڤە ژی دزڤریتەڤە بۆ ژ دەستدانا رێژەکا گەلەك ژ خۆیا سودیوم و پوتاسیوم. ب ئەگەرێ خۆهدانەکا گەلەك ل هەوایەکێ گەرمدا ئەوا پێدڤی بێتەکرن ل دەمێ رویدانا ڤێ گورجبوونێ. درێژکرنا زەڤلەکا تێکچوو و پێدانا خارنێت روون (شلەمەنی) و خارنێت باش و هەڤسەنگ.

ب- ژ هۆشچوونا گەرمێ (اغماء حراري) ئانکو نەمانا هێزێ ل کو ئەندامێ زڤڕین و کونترولکرنا گەرمێ بۆ رویبریبوونا پلا گەرماتیا لەشی ژ ئەنجامێ هەولدان و خەباتا لەشی ل سەقایەکی گەرمدا و ژ نیشانێت وێ بلندبوونا لێدانێت دلی و کێمبوونا رێژا خوهێ، دگەل رویدانا وەستیانەکا گەلەك هەستکرن ب سەر ئێشیێ. ئەوا پێدڤی بێتەکرن دڤی باریدا. دەستبەردان ژ ئەنجامدانا چالاکیێت وەرزشی و ڤەگوهاستنا نەساخی بۆ جهەکێ سیبەر و ئارام و هین. دگەل سارکرنا لەشی ب رێکا ڤەخارنێت تەزیاتیا و تەڕکرنا وی و دابینکرنا کریارا هەوا گوهوڕینێ ل جهێ بێنڤەدانا نەساخی.

هەکە هاتو ئەڤ نیشانە بەردەوامبوون و نەچوون دڤێت نەساخی ڤەگوهێزنە نێزیکترین بنگەهێ پزیشکی (بنگەهێ ساخلەمیێ).

ت- لێدانا گەمێ (الضربة الحرارية): ئەڤ جۆرە هنگافتنە رویددەت هەکە هاتو ئەو کەسێ توشی ژ هۆشچوونا گەرمێ بووی نەهاتە چارەسەرکرن. ل ڤێرێ ئەڤ جۆرە هنگافتنە پێدڤی ب چاڤدێری و چارەسەرییا نوژدارییە. ژ بەر هندێ ل ڤی باریدا کریارا چارەسەریێ پێدڤییە لەوما دڤێت نەساخ بێتە ڤەگوهاستن بۆ نێزیکترین بنگەهێ ساخلەمیێ.

نیشانێت وێ. بلندبوونا پلا گەرمێ و بلندبوونا لێدانێت دلی، تێکچوونا هەستا بینیێ و نزمبوونا فشارا خوینێ و تێکچوونا هەڤسەنگیێ ل دەف کەسێ هنگافتی.

خوارنا وەرزشڤانان

خوارنا مرۆڤی یا بوویە ئێك ژ کارێت گرنگ کو هەمی وەلات ب چاڤەکێ گرنگ بەرێخۆ ددەنێ بێخەمەت دروستکرنا نەوەیەکێ لەش بهێز و خودان لەشی و هزر و بیرێت دروست و خودان شیانێت بلندیێت بەرهەمئینانێ و زانستا خارنێ ئەو زانستە کو پەیوەندی ل ناڤبەرا خارنێ و فرمانێت مرۆڤی شروڤەدکەت. ژ وانا خارنا خوارکی و دەرکەتنا ووزێ و کریارێت دروست وەرارکرنێ بەری نێزیکی (١٠٠) سالان هاتە زاینی کو پروتین و کاربوهێدرات و چەوری سەرچاوێت سەرکینە کو ووزێ دناڤ لەشیدا پێك دئینن. و ل دۆماهیا سەدا بوندێدا زانا گەهشتنە وێ چەندێ کو لەشی پێدڤی ب شکەکا خوێ یا کانزایا یا هەی د خارنێدا. پاشی گەهشتنە گرنگیا هەبوونا ڤیتامینا ب رێکا تاقیکرنا ل سەر گیانەوەران و دیتنا هژمارەکا گوهوڕینان و پاشی سالا (١٩٣٠) ب رێکا پیشەسازی هاتنە بەرهەمڤکرن.

گرنگیدان ب خارنا راست بەرپرسیارەتیا هەمی وەرزشڤانا و راهێنەرایە پێدڤییە خارنا خۆراکێت هەڤسەنگ و زانینا بهایێ گەرماتیێ بۆ خۆ دویرئێخستنێ ژ زێدە و کێمکرنێ کو ل هەردوو باراندا دبیتە ئەگەرێ نەساخیا خارنێ کو پێدڤییە خو ژێ دویر بێخیت ب تایبەتی ل دەمێ بەرهەمڤکرنا لەشی (اعداد بدني).

جورێت خوارنێ

١- کاربۆهیدرات : Carbohydrates

ئاوێتا ئەندامێن پێکدهێن ژ کاربون و هێدروجینی و ئوکسجینی و نشا و شەکرا ڤەدگریت ب شێوەکێ گشتی و تێتە لێکڤەکرن ل سەر دانەویلە و زەرزەوات و فێقی و لەشی دشێت خارنێت کاربوهیدراتی بلەز ب ئوکسینیت ووزێ ژێ دەربێخیت کو لەشی پێدڤی پیا هەی. بۆ بجهئینانا چالاکیێت زیندی. دوو جۆرێت کاربوهیدراتا یێت هەین. کاربوهیدراتێت سادە. کاربوهیدراتێت ئالوز. کاربوهێدراتێت سادە ئەو مادێت شەکرینە کو پێکدهێن ژ ئێکگرتنا هژمارەکا کێم ژ تاکە شەکرێ وەکی:- کلوکوز - ڤرەکتوز - کالاکاتوز - ماتوز وە چەند جورێت دی.

کو ئەڤە ب ساناهی تێنە هەرسکرن و خوین ئێکسەر وان دمێژیت ب رێکا ریڤیکان. بەلێ کاربوهیدراتێت ئالوز ئەو مادێت شەکرینە کو پێکدهین ژ پێکڤە گرێدانا هژمارەکا گەلەك ژ گردە شەکرا کو هێدی تێنە هەرسکرن و بۆ ماوەکێ درێژ ووزێ ددەن و یەکا دروستکرنا ڤان کاربوهێدراتا کلوکوز و کلایکوجینە و پاشی سلیلوز کو دیوارێ خانێت ڕووەکان پێکدئینیت.

کلوکوز/ هەمی کاربوهێدرات پشتی هەرسکرنا وان مێتنا وان تێنە گوهۆرین بۆ کلوکوزێ کو گرنگترین لسەرچاوێ بەرهەمئینانا ووزێ دلەشێ مروڤیدا. وە مێلاك (جگەر) گرنگترین جهە دلەشیدا بۆ بجهئینانا کریارێت تایبەت ب کلوکوزێڤە، پشتی ڤێ هندەك رەهێت دی رولەکێ گرنگ دبینن ژ ڤێ کریارێ. وەکی زەڤلەکان و رەهێت گولچیسکا و (گورچیسکا) رەهێت چەوری.

سەرچاوێت کلوکوزی ل خوینێ/

١-سەرچاوێت کاربوهێدراتا: أ-کاربۆهێدرات خوراکی ب-کلایکوجینی

ج-کریارا بەروڤاژی یا ترشی و ماسیك و پایروفیك

٢-سەرچاوێت نەکاربوهێدراتا/ أ-پرۆتین ب-چەوری

❖ کلوکوز چ لێتێت دناڤ خوینێ و ڕەهان/ د اکو لەشی پاریرگەرێ بکەت ژ ئاستەکێ دیارکری ژ کلوکوزێ دی هندەك رێکێت جۆرا و جۆر گریتە بەر:-

أ-ئوکساندنا کلوکوزێ بۆ دەرکرنا ووزێ.

ب-داگرتنا کلوکوزێ ب شێوێ خۆ (کلایکوجینی)

ت-گوهۆرینا وێ بۆ چەند شێوەکێت دی.

ئەڤ هەمی بکارئینانە و کریارەکا کاردکەن بۆ کونترولکرن و رێکخستنا ئاستێ کلوکوزێ دناڤ خوینێدا و پاراستنێ ژێ دکەن ل ئاستێ سروشتی (٦٠ -١١ ملکم بۆ هەر ١٠٠ مل ژ خوینێ. وە فرمانا سەرەکی یا کلوکوزێ دابینکرنا پێدڤیێت لەشێ ژ ووزێ. بەلێ داگرتنا کلوکوزێ ب رێکا دوو کریاران دبیت. کو تێتە گوهۆرین بۆ کلایکوجینێ یان چەوری کریارا گوهۆرینا کلوکوزێ بۆ کلایکوجینێ ل هێلاکێ یان زەڤلەکان دبیت.

وه تێدا تێته داگرتن. فرەهیا میلاکی و زەڤلەکان بۆ داگرتنا کلایکوجینی یا بچویکه لەوما دێ بینی ئەوا داگرتی ب لەز تمامدبیت. بەلێ کریارا گوهۆرینا کلوکوزێ بۆ چەوریيا پشتی دابینکرنا چەنداتیا ووزا پێدڤی بۆ لەشی رویددەت و پاشی داگرتنا کێمەکێ ژ کلوکوزێ بشێوێ کلایکوجینی و یا زێده دبیته چەوری.

ئەو هورمونێت کونترولا کارێت کلوکوزێ دکەن/ هندەك ژ هورموناتا کارتێکرنا ئێکسەر یان نە ئێکسەر یا هەی ل سەر کلوکوزی و رێکخستنا ئاستێ وێ ل ناڤ خوینێ ل دویڤ پێدڤیا لەشی وتێته پێکڤه کرن بۆ دوو جۆران:

١-ئەو هورمونێت کو ئاستێ کلوکوزێ کێمدکەن ل ناڤ خوینێ/ ئەوژی ئێك هورمونه کو ئەنسولینه کو ڕشتنا پەنکریاس دروست دبیت.

٢-ئەو هورمونێن کو ئاستێ شەکرێ بلند دکەن ل ناڤ خوینێ/ هورمونا کلوکاگون و هندەك هورمونێت دی یێت لاوەکی.

❖ چەوا ووزه تێته بەرهەمئینان ل کلوکوزێ/ کلوکوز یا پشکداره ل هەمی سیستەمێن کاردکەن بۆ بەرهەمئینانا ووزەی، ڤێجا ووزا هەوایی یان نە هەوائی بیت. رێژا ووزا دەرکەتی ب رێکا هەوای گەلەك زێدەتره ژ رێکا نە هەوایی. چونکی ئێك گەردا کلوکوزێ (٣٨) گەردێن (ATP) ددەت بەلێ هەر ئەو گەردا کلوکوزێ دوو گەردێت (ATP) ددەت برێکا نە هەوایی.

٢- پڕۆتین/ Proteins

هەمی خانێت زیندی پڕۆتینا تێدا کو ب یەکا دروستکرنا خانا تێته دانان. وەکی خانێت پیستی و هەستی و زەڤلەکان. کو خۆراك ماددێ ب مفایه بۆ ئاڤا کرنا لەشی و پاراستن لەشێ مروڤی، هەمی ئەنزیم و هندەك ژ هورمونان ژ پڕۆتینی پێکهاتینه. یەکێن سەرەکیێن پێکهینەرێن پڕۆتینێ دبێژنێ ترشێت ئەمینی کو ژ پێکهاتێت وان جیاوازن ل چەوانیا داڕشتن و قەبارەی دا. ئەم دشێن پڕۆتینێ ژ دوو سەرچەوان وەرگرین ئەو ژی گیانەوەری و ڕووەکی. پڕۆتین کاردکەن بۆ دروستکرنا خانێت نوی و دووبارە دروستکرنا رەهێن تێکچووی، دروستکرنا ئەنزیم و هورمونان، دروستکرنا ماددێ بەرگریکەر کو بەرگیریێ ددەته لەشێ مروڤی و فرمانا دوماهیێ ژی بەرهەمئینانا ووزێیه ل دەمی تمامبوونا کاربوهیدرات و چەوریان. وه پێدڤیا لەشی بۆ پڕۆتینان دگەهیته نێزیکی ١ گم/کگ ژ کێشا لەشی.

بەروڤاژی بیروبوچوونا هندەك ڕعێنەران و وەرزشڤانان رێژا پڕۆتینێ زێدەنابیت بزێدەبوونا هێزا مەشقێ ل هەمی یارێت وەرزشی.

٣- چەوری/ Fast

دلەشیدا هەیە ب شێوێ ترشەلوكا چەوریيا سێيانی و بەزێ فسفوری و كولستورول، وە ترشەلوكا چەوریيا سێيانی دناڤ خانێت چەورییاندا داگرتینە و دهەمی پشكێت لەشیدا و دناڤ زەڤلەكاندا. بكارتێت بۆ بەرهەمئینانا ووزێ ب ڕێكا هەوایی سەڤای دبیتە گلیسترول و ترشەلوكا چەوری وەكی (ترشی سياريك ئەوك و پالێك) و ئەوا دوماهیێ دسوژیت و ووزەكا مەزن بەرهەمدئینیت و ترشەلوكا چەوریيا یان تێرن یان نە تێرن ل دويڤ هەبوون و نەبوونا گەردا هايدروجينى.

خارنا ترشەلوكێت تێر دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا ڕێژا كوليسترولى دخوینێدا.

لەشی پێدڤییا ب چەوریێ ماددان هەی بۆ كۆمكرنا ڤيتامينا و ڤەگوهاستنا وان هەروەسان بۆ بەرهەمئینانا و هورمونان و هێلان و ڕاگرتنا پیستێ ب ساخی و جوداكرنا ژینگەها ناڤ لەشی ژ ژینگەها زێدە دەرڤەی لەشی زێدە ئەو ووزا كو چەوریا دابین دكەن زێدەترە ژ ووزا كاربوهيدرات و پرۆتینان.

چەوریێت تیمێ ل ناڤ گوشتێ پەزی و بەرهەمێت وی شیر و روین و گویزاهندێ و خورمە دا یێت هەین چەوریێت نە تێر روونێ گەنموكا و زەیتون و پەمبی و گوشتێ ماسیدا یێت هەین و لەشی پێتڤیا ب هەردوو جۆرێت چەوریان هەی.

فرمانێت چەورییان/

١-بەرهەمئینانا ووزێ (١) گم ل چوویيا (٩) كالورێت گەرمیێ بەرهەمدئینیت كو گەلەك زێدەترە ژوورا بەرهەمئینای ژ كاربوهێدرات و پرۆتینان (كو هەر ئێك ٤ كالوریە).

٢-كاردكەت بۆ حەلاندن و مێتنا هندەك ژ ڤیتامینێت گرنگ ل رويڤيكان و بێی وێ مێتن ڕونادەت وەكی ڤیتامین A , D , E , K.

٣-پاراستنا پلا گەرماتیا لەشی.

٤-پاراستنا لەشی ژ دربێت دەرەكی.

٥-راگرتنا هندەك ژ ئەندامێت ژ ناڤدا ل جهێ خۆ وەكی گورچیسكان و ڕويڤيكان.

٤- ڤیتامین Vitamins

پێكهاتییە ژ خوراكێ ماددێت ئەندامی زێدە خودان پێكهاتێت جۆرا و جۆرە كو ب ڕێژەكا كێم دناڤ خوارنا جۆرا و جۆرێت سروشتی دا هەیە و مروڤی پێدڤی ب ڕێژەكا كێم یا هەی بەلێ ب شێوەكێ ڕێك و پێك كو هوكارێ هاریكارن بۆ ڕێكخستنا كريارا زیندەگیا و دبنە ئەگەرێ پاراستنا بارێ ساخلەمیا لەشی و دابینكرنا وەرارێ، ڤیتامین دەست دگرن ب سەر زۆربەیا فرمانێت لەشی. وە زۆربەیا ڤیتامینا مروڤ ب ڕێكا خوارنی بدەست خۆڤە دئینیت بتنێ ڤیتامین K نەبیت كو لەشێ مروڤی بخۆ دروست دكەت.

جورێ فیتامینان/ فیتامین تێنە لێکڤەکرن ل سەر دوو کومان ئێکێ شیانا حەلیانا (حەلهان) وێ ئلڤێدا بەلێ یا دی دناڤ ئاڤێدا نا حەلیێت (حەلهیت) بەلکو د چەوارییاندا د حەلهێت، جیاوەزییەکا زورا گرنگا هەی ل چەوانیا بکارئینانا لەشی بۆ ڤان هەردوو کومان، وە لەشی دشێن خورز کارکەت رێژا زێدەیا فیتامینێت حەلهای دئاڤێدا ب ڕێکا گورجیسکان لەوما نەیا بترسە خارنا وێ ب رێژەکا گەلەك. بەلێ فیتامنێت د چەوریاندا د حەلهێت لەشی نەشێت بڤێ ڕێکێ خۆ ژێ ڕزگارکەت بەلکو دمێلاکێدا کومدبیت دبیتە جهێ مەترسیێ بۆ مروڤی. لەوما پێدڤییە هشیاربین ژ بکارئینانا وێ.

أ-فیتامینێت حەلهای دئاڤێدا/ کوما فیتامینێت (B12) ، B6 ، B2 ، B1 و نیاسین و ترشێ فولیك و فیتامین C ڤەدگریت.

ب-فیتامینێت حەلهای د چەورایاندا/ فیتامین K ،E ، D ، A ڤەدگریت.

فیتامین ووزێ نادەرئێخن بەلکو هوکارێت هاریکارن.

٥-توخمێت کانزایە Minerals

ماددێ ئەندامییە مروڤی پێدڤییا پێ هەی بۆ مەرەما وەرارکرنێ و بەردەوامیا ژیانێ و ب توخمێ بنەڕەت

دئێتە دانان بۆ ئاڤاکرنا ساخلەمیەکا باشی. زیدەتر ژ (٢٤) توخمێت کانزایە یێت هەین دلەشی مرۆڤیدا و ئەو توخم (کالسیوم ، فوسفور ، سودیوم ، پوتاسیوم ، مەگنیسیوم ، گوگرد ، کلور ، ئاسن،) پشکێت سەرەکینە دلەشیدا ژڤان کومە توخمان.

لەوما دبێژنێ توخمێت سەرەکی، هندەك توخمێت دی یێت هەین کو لەشی پێدڤییاپێ هەی بەلێ ب ڕێژەکا کێم کو ئەوێت دی ڤەدگریت.

گرنگترین فرمانێت توخمێت کانزایان ئەڤەنە :

١-دروستکرنا پەیکەرێ کو ئەنداما و ددانا و بهێزکرنا وان وەکی: کالسیوم و فسفور و مەگنیسیوم.

٢-بجهئینانا فرمانێت کیمیایی زیندەگی وەکی:-ئاسن و مس ژ پێکئینانا هیموگلوبینی وە یود ژ دەرکرنا رێژتنا دەرەڤی (تیرەکسینی) وە کوبالت ژ پێکئینانا فیتامین B12 و هندەك ل توخمێت دی کو دچنە پێکئینانا ئەنزیمان.

٣- بجهئینانا فرمانێت فیزیائی-کیمیائی وەکی پاراستن ل سەر هەڤسەنگیێ و ژناڤچوونا خانا و ریشالێت خوینێ و پاراستن تەعلیمی (القاعدیە) و ترشیێ دلەشیدا و پاراستنا پالەپەستۆیا خوینێ.

٤-هاریکاریا لەشی بۆ بکارئینانا برۆتینا وەکی مەگنیسیوم و سودیوم.

٥-رێکخستنا لێدانێت دلی و لڤاندنا زەڤلەکان وەکی پۆتاسیۆم.

هندەكان باوەریا هەی كو خارنا فیتامینا و كانزایان چالاكیا لەشی زێدە دكەت بەلێ چ تشت نینە پشتگیریا ئەڤێ بكەت. بتنێ توخمێ ئاسنی نەبیت ژ لایێ ئافرەتانڤە كو هاتیە سەلماندن كێم دبیت ل دەمێ راهێنانێت دژوار و بهێز هەروەسان دەمێ زڤڕینا هەیڤانە پێدڤییە بێتە خوارن ژ ڕادێ خۆ زێدەتر.

٦- ئاڤ Water

ژ تشتێت پێدڤییێت ژیانێیە. ئەم دشێین بۆ ماوێ چەند ڕۆژەكان بێ ئاڤ بژین و نێزیكی ٧٠٪ لەشێ مروڤی ژ ئاڤێ پێكدهێت و دهەمی خانێت لەشیدا یا هەی و ناڤەندەكە بۆ هەمی كریارێت زیندی ل ناڤ خانەندا و كاردكەت ل سەر سڤككرنا وان ژەهرێت دروست دبن ژ ئەنجامێ كارلێكە زیندەگیا و ڤەگوهاستنا وێ بۆ هەمی پشكێت لەشی و هاریكاریا ڕێكخستنا پلا گەرماتیا لەشێ مرۆڤی دكەت ب ڕێكا كریارا خوهدانێ. وە پێدڤیا ئاڤا ڕۆژانە نێزیكی (٢،٥) لتر تێتە خەملاندن.
ل دویڤ پلا گەرمێ و سەقای. بەلێ ل دەمێ بجهئینانا راهێنانێت وەرزشی ئەڤ چەندا ئاڤێ زێدە دبیت. ئاڤ ل گەلەك سەرچاوێت دی بدەست دكەڤیت وەكی شلەمەنیان و فێقی و وەرزەواتی و شیر و شەربەتێت فێقی.

خۆراك ل ڕۆژێت بەریكانادا

چێدبیت خوارن ل بەری بەریكانا گیروكرفتا بۆ گەلەك وەرزشڤانان دروستبكەت كو ئەڤەژی گرێدایی (يعتمد) بارێ دەروونی یێ یاریكەری. چونكی هزركرن ل یاریێ و گۆمان ل برن و دۆراندنێ. وە ل یاریكەری دكەت كو بارێ دەروونی ڤاژێلە بیت (تێكچووی بیت) و وەلێ دكەت هندەك جاران گەلەك خوارنێ بخوت ڤان دویر كەڤیت ژ خوارنا ب شێوەكێ تمام كو ل هەردوو باراندا دێ ئەنجامێت خراب هەبن. لەوما پێدڤییە ل دویڤ ڤان ڕێنمایان بچین:

١- خوارنا خۆراکی دڤێت ب ڕێژەکا تمامبیت. کو وەلێبکەت هەست ب برساتییێ وێ شیانییێ نەکەت ژ ئەنجامێ کێمخوارنێ.

٢-دڤێت جۆرێ خوارنێ و ڕێژا وێ بجورەکی بیت کو گەدە و پشکا سەری ژ ریڤیکا د ڤالابن ل دەمێ بەریکانا، کاربوهێدرات و پرۆتینێ گەدێ بجە دهێلن ل ماوێ (٣) دەمژمێرا. بەلێ ماددێت چەوری پێدڤی ب (٤-٥) دەمژمێران هەیە. ل سەر ڤان بنەمایان پێدڤییە خوارن پێشی بەریکانا ب (٣) دەمژمێران بێتە خوارن هەکە خوین دێ بکریارا هەرسکرنێ مژیلبیت و دێ بیتە ئەگەرێ کێمیا چالاکیا یاریکەری و ئەگەرێ رویدانا ڤەرەشیانێ و گێژبوونێ ل دەمی یاریێ.

٣-دڤێت ئەو خوارن و شلەمەنێت دهێنە خوارن ێهناتیا یاریکەری بشکێی و وەلێ نەکەت هەست ب تێهناتیا و هشك بوونا دەڤی بکەت دگەل گرانیا هەناسەدانێ.

٤-دڤێن وێ خوارنێ بخۆت کو یاریکەر لێراهاتبیت وێ خوشبیت و ل دەڤ یا پەرسەند بیت.

٥-دورکەتن ژ خوارنێت گازی و سویر و وازئینان بکێمیڤە ڕۆژەکێ بەری یاریێ.

٦-دورکەتن ژ خوارنێت گازا دروست دکەن وەکی باقلەمەنیا.

٧- جەختەکرن لسەر خوارنا کاربوهێدراتا ژبەر کو هەرسکرنا وان ب ساناهییە ب زورترینددەم دبیتە ووزە.

٨-دویرکەتن ژ خوارنا شرینایيا ژبەر هاریکاریا دەرکرنا هورمونا ئەنسولینێ دەت و دبیتە ئەگەرێ نەمانا کلوکوزێ دناڤ خوینێدا دگەل هستکرن ب وەستیانێ.

٩- دەربارەی وان وەرزشڤانان ئەوێت توشی ئێشانا گەدە و ریڤیکان. گەلەك جۆرێن خوراکێ شل یێت هەین کو ب ساناهی د ئێنە هەرسکرن. هەروەسان هندەك وەرزشی یا هەی وەکی/ ماراسون کو یاریکەر پێدڤی ب خوارنا شلەمەنیان یا هەی د اکو هاریکاریا وی بکەت د بەریکانێدا و ڕێژەکا کێم یا کلوکوزی یا تێدا هەی (٣گم/ ١٠٠ ملی لتر ئاڤ.

خۆراك پشتی بەریکانێ

دڤێت کار بێتە کرن بۆ زڤراندنا وان کاربوهێدراتێت داگرتی (مخزون) نە کو لەشی یێ ژ دەستدابن و هەمی مادێت خوراکی پشتی بەریکانێ بتایبەتی ل وەرزشێن بەرگەگرتن (التحمل) ژبەر هندێ خوارنا دانەکێ سەرەکی ب دەمژمێرەکێ پشتی یارییێ گەلەك ژ مادێت خوراکی بۆ یاریکەران دزڤریتەڤە کو ژدەستداینە. هەکە یاریکەری نیاز هەبوو بۆ پشکداریا یاریەکا دی ل ڕۆژا دیفدا دڤێت وان کاربوهێدراتا بخۆت ئەوێت ب ساناهی بێنە هەرسکرن.

کارتێکرنا جۆرێت خۆراکی ل سەر ئاستێ وەرزشڤانان

کاربوهێدرات سەرچاوێ سەرەکییە یێ ووزێ ل دەمێ خەباتێدا وەلێکولینان یا دیارکری کو دەمێ خوارنا چەوریان بو بەرهەمئینانا ووزێ ل دەمێ خەباتێدا شیانێت لەشی یێت وەرزشڤانان دهێتە خوارێ ب ڕێژا (٥٠٪) هەر چەند داگرتی (مخزون) یێ لەشی یێ زێدەدبیت ژ کلایکوجینێ کو کاربوهێدراتا ڤەدگریت دێ بەرگەگرتنا وەرزشڤانان درێژ تر بیت. ژبەر هندێ پێدڤییە رێژا کلایکوجینا داگرتی ل زەڤلەکا مێلاکیدا زێدەبیت کو ئەو ژی دبێژنێ بارکرنا کلایکوجینێ کود شێت بئێك ژ ڤان سێ رێکان بدەستڤە بینیت:-

١- خوارنا کاربوهێدراتا ب زۆری دگەل جورێت دی یێت خوارنێ بۆ ماوێ (٣-٤) ڕۆژان دگەل دویرکەتن ژ ڕاهێنانێت وەرزشی.

٢- ڤالاکرنا زەڤلەکان ژ کلایکوجینێ ب ڕێکا ئەنجامدانا ڕاهێنانێت وەرزشی. پاشی وەرزشڤان هەست ب خوارنا کاربوهێدراتا بۆ چەند ڕۆژەکان کو دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا ڕێژا کلایکوجینێ دزەڤلەکاندا.

٣- ب کارئینانا هەول و خەباتەکا دژوار و بهێز بۆ ڤالاکرنا زەڤلەکان ژ کلایکوجینێ پاشی وەرزشڤان خوارنەکا زەنگین ب چەوری و پرۆتینێ بخۆت بۆ ماوێ (٣) ڕوژان پاشی (٣) ڕۆژێت دی کاربوهێدراتا بخۆت ب شێوەکێ تایبەت. وەرزشڤان دڤێت ڕاهێنانێت شدیای ئەنجامبدەت ل ڕۆژێت خوارنا چەوریا. و چ کاری ئەنجامنەدەت ل ڕۆژێت خوارنا کاربوهێدراتا. ئەڤ رێکا دوماهیێ دهێتە بکارئینان ل وان یارییێت پێدڤی ب ساخلەتێت بەرگەگرتنێ هەین.

ژێدەر

١- الطب الرياض/ د. عمار عبدالرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر

٢- منتديات شباب نهضه/ صنتدى الطب الرياض / الاصابات الرياضيه.

٣- منتديات بدنيه عرب / صنتدى الطب الرياض و التأهيل.

٤- التجارب العمليه فى تدريس التربيه الرياضيه تأليف / حامد البياتى.

٥- التطبيعه العلى فى التربيه الرياضيه تاليف / د. عباس احمد.

السامرائى و د. قاسم حسن حسين

٦- طرقه التدريس فى التربيه الرياضيه (الجزء الأول) تأليف د. عباسى احمد السامرائى.

٧- التمارين البدنيه. تأليف: نورى احمد صالح.

٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديريه الدفاع المدني العامه

٩- الكشافه تأليف: عبدالعزيز طالب.

١٠- دليل القيلى لمادة التربيه الرياضيه د.عادل على حسن

المملكه العربيه السعوديه